CERVEJA! COMO UMA GELADINHA PODE SALVAR SUA VIDA...

Men's Health
VIVER MELHOR É FÁCIL
NÚMERO 31 • NOVEMBRO 2008

TCHAU, PANÇA!

PROJETO VERÃO 2009

O PLANO MOLEZA PARA UM ABDOME DE AÇO!

MAPA DA RAPIDINHA

SEXO BOM EM QUALQUER LUGAR

TENHA UM CORAÇÃO AUTOLIMPANTE

6 VIAGENS QUE VÃO MUDAR O SEU PIQUE

ISSN 1807-4235
EDIÇÃO 31 • ANO 3 • OUTUBRO 2008
R$ 9,99

PERCA PESO SEM ESFORÇO

pág. 54

EXTRA! GUIA DE ESTILO

MODA PRAIA • TERNO • LINHO
CAMISETA • ÓCULOS • RELÓGIO...

...103 IDÉIAS PARA VOCÊ SE DESTACAR!

Abril

PRAZER NA BOA PETISCO SAUDÁVEL | SEXO NA ÁGUA | ESPORTE NA PRAIA

Men's Health
WWW.MENSHEALTH.COM.BR
TCHAU, PANÇA!
NÚMERO 31 • NOVEMBRO 2008

Men's Health

SUMÁRIO | 11/08 | VIVER MELHOR É FÁCIL

117 Moda praia, terno, linho, camiseta, óculos, relógio... 103 idéias para você se destacar nesta virada de ano!

MATÉRIAS DE CAPA

62 Perca peso sem esforço
Basta usar corretamente a esteira, a bicicleta, o remo...

64 Tenha um coração autolimpante
Turbine o nível de HDL, o "faxineiro" das suas artérias

88 Tchau, pança!
O plano moleza para um abdome de aço.
Pôster grátis entre as páginas **90** e **91**

68 Sexo bom em qualquer lugar
O mapa da rapidinha: satisfação a jato!

80 Cerveja! A geladinha pode salvar sua vida...
Duas latinhas por dia são um santo remédio

92 6 viagens que vão mudar o seu pique
Destinos espertos para dar um upgrade no astral

NOVEMBRO

110
LIBERTE O GÊNIO DA LATA

80
CERVEJA: VIVA BEM

PRAZER NA BOA

66 Petisco saudável
Reabilitamos os queijos amarelos

98 Sexo na água
Conheça todas as manhas de transar na piscina, na banheira, no mar...

FITNESS

34 Almoço-combustível
Treine ao meio-dia e ganhe pique o dia inteiro

42 Use a escada de casa...
... o chão e a parede para ganhar músculo

152 Mais resultado na corrida!
Treine força e ganhe passos mais largos e firmes

SAÚDE

36 A Terra ataca!
A natureza desconta em você

104 Aiiii! Pof! Crec!
Alguém quebrou o nariz? Dê um jeito

NUTRIÇÃO

38 Quer antioxidantes, perder peso e relaxar?
Beba chá: cada sabor, um benefício...

SEXO

30 Leve-a no bico
Trate bem dos seios dela

58 Tudo tem a primeira vez
Tire de letra o primeiro encontro, a primeira transa, a primeira briga...

150 Quer economizar? Saia com as feias
Você abre a carteira com as bonitas

CABEÇA DE HOMEM

44 Negócios de verão
Descole uma grana extra no calor

46 Você é o que você bebe
Pelo menos para elas...

48 Bateu o carro? Relaxe...
Saiba lidar com acidentes de trânsito

50 Oasis, pesado e legal...
E mais lançamentos em DVD e livros, muitos livros

52 Pedro e Harley
Aprenda a trabalhar em equipe com campeões mundiais

146 Grandes motivos para não pôr o pé na areia
(Pura gozação). Mas dá o que pensar...

148 Pegue um, leve um monte
Kits legais para turbinar suas férias

SEMPRE NA MEN'S HEALTH

12 Carta do Editor
Mais: grandes dicas da *MH* nesta edição

16 Nossos consultores
Médicos e especialistas que orientam nosso trabalho e nos ajudam a transformar sua vida

18 Diga pra gente
Críticas, elogios e sugestões para *Men's Health*

20 Gil, o garçom
Nosso terapeuta de boteco, sobre mulheres, emprego e outras coisas que dão trabalho

24 Pergunte à *Men's Health*
De unha encravada a dor-de-cotovelo, os especialistas têm as respostas

26 Pergunte à vizinha
A verdade nua e crua sobre as mulheres

154 Na ponta do lápis
Quanto dói uma separação

144
NOSSA SACADA: ANA PAULA

74
VAI ROLAR PRAIA

NA CAPA FOTÓGRAFO IVAN BERGER | **PRODUÇÃO** GABI COMIS **MODELO** CARLO PORTO (ELITE MODELS) **MODELO VESTE** JEANS VR MENSWEAR E CAMISA ROCKSTTER | **DETALHE:** MAURITIUS/LATINSTOCK

EDITORA Abril

Fundador: VICTOR CIVITA
(1907-1990)

Presidente e Editor: Roberto Civita
Vice-Presidente Executivo: Jairo Mendes Leal
Conselho Editorial: Roberto Civita (Presidente), Thomaz Souto Corrêa (Vice-Presidente), José Roberto Guzzo

Diretor de Assinaturas: Fernando Costa
Diretora de Mídia Digital: Fabiana Zanni
Diretor de Planejamento e Controle: Auro Luís de Iasi
Diretora Geral de Publicidade: Thaís Chede Soares
Diretor Geral de Publicidade Adjunto: Rogerio Gabriel Comprido
Diretor de RH e Administração: Dimas Mietto
Diretor de Serviços Editoriais: Alfredo Ogawa

Diretora Superintendente: Elda Müller
Diretor de Núcleo: Felipe Zobaran

Men's Health

Diretor de Redação: Airton Seligman
Editor de Arte: Douglas Rodrigues José **Editores:** Rachel Campello e Wilson Weigl
Designer: Renan Batista **Repórter:** Bruno Favoretto **Estagiários:** Gustavo Simon **(texto)** e João Victor Franco **(arte)**
Colaboraram nesta edição: Adriana Setti, Anderson Moço, Dagomir Marquezi, Fernanda Allegretti, Marcia Cornachini, Mari Daitschman, Nikki Wilkins, Rodrigo Gerhardt e Yara Achôa **(texto)**, Gabi Cornis **(produção e texto)**, Ennio Nascimento **(arte)**, Fernando Effori de Mello **(tradução)**, Fabricio Brasiliense e Sofia Solves **(tradução e texto)**, Marcelo Paradizo **(revisão)**
Coordenadora Administrativa: Help Delly **Men's Health Online: Chefe de Arte:** Tadeu Pereira **Webmaster:** Johnny W. Repelevicz Higuto **Estagiária:** Bruna Sanches de Campos
CTI: Eduardo Blanco **(supervisor)**, Aldo Teixeira, Alexandre Fortunato, Cristina Negreiros, Fernando Batista, Leandro Alves, Luciano Custódio, Marcelo Tavares, Rogério da Veiga, Tatiana S. Silva

www.menshealth.com.br

Apoio Editorial: Bia Mendes **Depto. de Documentação e Abril Press:** Grace de Souza **Diretoria de Arte:** Carlos Grassetti **Editoria de Infografia:** Luiz Iria **Treinamento Editorial:** Edward Pimenta

PUBLICIDADE CENTRALIZADA: Diretores: Marcos Peregrina Gomez, Mariane Ortiz, Robson Monte e Sandra Sampaio
Executivos de Negócio: Alessandra D'Amaro, Ana Paula Moreno, Caio Souza, Claudia Galdino, Cleide Gomes, Cristiane Tassoulas, Eliani Prado, Marcello Almeida, Marcia Soter, Marcus Vinicius, Nilo Bastos, Pedro Bonaldi, Regina Maurano, Tati Mendes, Virginia Any, Willian Hagopian
PUBLICIDADE REGIONAL: Diretor: Jacques Baisi Ricardo **PUBLICIDADE RIO DE JANEIRO: Diretor:** Paulo Renato Simões
PUBLICIDADE NÚCLEO HOMEM: Gerente: Ivanilda Gadioli **Executivos de Negócio:** Fábio Fernandes, Márcia Regina Marini, Nanci Garcia, Rodolfo Tamer e Tatiana Castro Pinho
MARKETING E CIRCULAÇÃO: Gerente de Marketing: Fábio Luis **Gerentes de Publicações:** Alex Stevens e Guilherme Pinciroli **Analistas de Marketing:** Bruno Rocha e Patrícia Herrmann
Estagiário: Daniel Capeto **Gerente de Circulação Avulsas:** Mauricio Paiva **Gerente de Circulação Assinaturas:** Andrea Lopes **Licenciamento:** Paulo Alves e Vanessa Weitman
PLANEJAMENTO, CONTROLE E OPERAÇÕES: Gerente: Ana Kohl **Consultora:** Marina Bonagura **Processos:** Alberto Martins e Ricardo Carvalho
ASSINATURAS: Diretor de Atendimento e Relacionamento com o Cliente: Fabian S. Magalhães **Operações de Atendimento ao Consumidor:** Malvina Galatovic

Em São Paulo: Redação e Correspondência: Av. das Nações Unidas, 7221, 12º andar, Pinheiros, CEP 05425-902, tel. (11) 3037-2000, fax (11) 3037-6954 **Publicidade São Paulo** tel. (11) 3037-4161, www.publiabril.com.br **Classificados** tel. 0800-7012066, Grande São Paulo tel. 3037-2700 **ESCRITÓRIOS E REPRESENTANTES DE PUBLICIDADE NO BRASIL: Central-SP** tel. (11) 3037-6564 **Bauru** Gnottos Mídia Representações Comerciais, tel. (14) 3227-0378, e-mail: gnottos@gnottosmidia.com.br **Belém** Xingu Consult. e Serv. de Comunic., tel. (91) 3222-2503, e-mail: neliogalheta@gmail.com **Belo Horizonte** Escritório: tel. (31) 3282-0630, fax (31) 3282-0632 **Representante Triângulo Mineiro** F&C Campos Consultoria e Assessoria Ltda., telefax (16) 3620-2702, cel. (16) 8111-8159, e-mail: fmc.rep@netsite.com.br **Blumenau** M. Marchi Representações, tel. (47) 3329-3820, fax (47) 3329-6191, e-mail: mauro@mmarchiabril.com.br **Brasília** Escritório: tels. (61) 3315-7554/55/56/57, fax (61) 3315-7558; Representante: Carvalhaw Marketing Ltda., tels. (61) 3426-7342/3223-0736/3225-2946/3223-7778, fax (61) 3321-1943, e-mail: starmkt@uol.com.br **Campinas** CZ Press Com. e Representações, telefax (19) 3251-2007, e-mail: czpress@czpress.com.br **Campo Grande** Josimar Promoções Artísticas Ltda., tel. (67) 3382-2139, e-mail: publicidade@josimarpromocoes.com.br **Cuiabá** Cuiabá Agronegócios Comunic. Ltda., tels. (65) 8403-0616, e-mail: luciamoebvier@uol.com.br **Curitiba** Escritório: tels. (41) 3250-8000/8030/8040/8050/8080, fax (41) 3252-7110; Representante: Via Mídia Projetos Editoriais Mkt. e Repres. Ltda., telefax (41) 3234-1224, e-mail: viamidia@viamidiapr.com.br **Florianópolis** Interação Publicidade Ltda., tel. (48) 3232-1617, fax (48) 3232-1782, e-mail: fgeorgeno@interacaoabril.com.br **Fortaleza** Midiasolution Repres. e Negoc., telefax (85) 3264-3939, e-mail: simone.midiasolution@velozmail.com.br **Goiânia** Middle West Representações Ltda., tel. (62) 3215-5158, fax (62) 3215-9007, e-mail: publicidade@middlewest.com.br **Manaus** Paper Comunicações, telefax (92) 3656-7588, e-mail: paper@internet.com.br **Maringá** Atitude de Comunicação e Representação, telefax (44) 3028-6969, e-mail: marlene@atituderep.com.br **Porto Alegre** Escritório: tel. (51) 3327-2850, fax (51) 3327-2855; Representante: Print Sul Veículos de Comunicação Ltda., telefax (51) 3328-1344/3823-4954, e-mail: ricardo@printsul.com.br **Recife** MultiRevistas Publicidade, telefax (81) 3327-1597, e-mail: multirevistas@uol.com.br **Ribeirão Preto** Gnottos Mídia Representações Comerciais, tel. (16) 3911-3025, e-mail: gnottos@gnottosmidia.com.br **Salvador** AGMN Consultoria Public. e Representação, tel. (71) 3311-4999, fax (71) 3311-4960, e-mail: ebritagm@uol.com.br **Vitória** Zambon Representações Comerciais, tel. (27) 3315-6932, e-mail: samuel@zambrankt.com

PUBLICAÇÕES DA EDITORA ABRIL: Veja: Veja, Veja São Paulo, Veja Rio, Vejas Regionais **Núcleo Negócios:** Exame, Exame PME, Você S/A **Núcleo Tecnologia:** Info, Info Corporate **Núcleo Informação:** Revista da Semana **Núcleo Bem-Estar:** Boa Forma, Bons Fluidos, Saúde!, Vida Simples **Núcleo Comportamento:** Claudia, Gloss, Nova **Núcleo Jovem:** Almanaque Abril, Aventuras na História, Capricho, Guia do Estudante, Loveteen, Mundo Estranho, Superinteressante **Núcleo Moda:** Elle, Estilo, Manequim, Manequim Noiva, Revista A **Núcleo Semanais:** Ana Maria, Minha Novela, Sou Mais Eu!, Tititi, Viva Mais! **Núcleo Casa e Construção:** Arquitetura e Construção, Casa Claudia **Núcleo Celebridades:** Bravo!, Contigo! **Núcleo Homem:** Men's Health, Playboy, Vip **Núcleo Infantil:** Atividades, Disney, Recreio **Núcleo Motor Esportes:** Frota S/A, Placar, Quatro Rodas **Núcleo Turismo:** Guias Quatro Rodas, National Geographic, Viagem e Turismo **Fundação Victor Civita:** Nova Escola

Men's Health 31 (ISSN 1809-4732), ANO 3, NÚMERO 7, é uma publicação da Editora Abril S.A., sob licença da Rodale Inc. © 2006 Rodale Inc. Todos os direitos reservados. **Men's Health** é marca registrada da Rodale Inc. É expressamente proibida a reprodução ou cópia, de parte ou do todo, de textos e fotos publicados na **Men's Health** sem autorização prévia. Distribuída em todo o país pela Dinap S.A. Distribuidora Nacional de Publicações, São Paulo. **Men's Health** não admite publicidade redacional. **Edições anteriores:** venda exclusiva em bancas, pelo preço da edição atual mais despesa de remessa. Solicite ao seu jornaleiro.

Serviço ao Assinante: Grande São Paulo: (11) 5087-2112 Demais localidades: 0800-7752112 www.abrilsac.com
Para assinar: Grande São Paulo: (11) 3347-2121 Demais localidades: 0800-7752828 www.assineabril.com.br
IMPRESSA NA DIVISÃO GRÁFICA DA EDITORA ABRIL S.A.
Av. Otaviano Alves de Lima, 4400, Freguesia do Ó, CEP 02909-900, São Paulo, SP

IVC FIPP ANER

Abril

Presidente do Conselho de Administração: Roberto Civita
Presidente Executivo: Giancarlo Civita
Vice-Presidentes: Arnaldo Tibyriçá, Douglas Duran, Marcio Ogliara, Mauro Calliari, Sidnei Basile
www.abril.com.br

RODALE INTERNATIONAL

Vice President, Director of Rodale International Michelle Meyercord
Vice President, Editorial Director of Rodale International Steve Madden
Editorial Director John Ville
Executive Director, Finance Robert Novick
Business Development Director Kevin LaBonge
Associate Marketing Director Lucio Grimaldi
Senior Production Manager Darleen Malkames
Senior Editor Laura Ongaro
International Business Manager Seana Williams
International Marketing Manager Linda Stevens
Contracts Analyst Jessica Campbell
Associate Editor Veronika Ruff
Editorial Assistant, Research Rebecca Shillenn
Production Assistant Margaret Reybitz

EDIÇÕES INTERNACIONAIS DA MEN'S HEALTH/EDITORES

ÁFRICA DO SUL Ridwaan Bawa
ALEMANHA Wolfgang Melcher
AUSTRÁLIA Bruce Ritchie
CAZAQUISTÃO Andrey Zharkov
CHINA Mitchel Lin
CINGAPURA Raymond Goh
CORÉIA DO SUL Seung Kwan Paek
CROÁCIA Kresimir Sego
ESLOVÊNIA Matevz Korosec
ESPANHA Alberto Saborido
ESTADOS UNIDOS David Zinczenko
FILIPINAS Agu Paiso
FRANÇA Laurent Berneron
GRÉCIA Vasilis Vardakas
HOLANDA Jan Peter Jansen
ÍNDIA Arnon Puri
INDONÉSIA Nino Sujudi
ITÁLIA Luigi Grella
MALÁSIA Eric Chan
POLÔNIA Krzysztof Komar
PORTUGAL Pedro Lima
REINO UNIDO Morgan Rees
ROMÊNIA Razvan Spiridon
RÚSSIA Alexei Yablokov
SÉRVIA E MONTENEGRO Ivan Radojcic
TAILÂNDIA Kowit Phadungruangkij
TURQUIA Eren Erentay
UCRÂNIA Dmitry Pribytko

AMÉRICA LATINA
André Félix-Diaz Rojo

Argentina, Aruba, Chile, Colômbia, Costa Rica, Curaçao, El Salvador, Equador, Guatemala, Honduras, México, Nicarágua, Panamá, Peru, República Dominicana, Venezuela

Por Airton Seligman

REVISÃO RÁPIDA

5 coisas legais para continuar fazendo

PRATICAR AERÓBICOS
Contraia o abdome enquanto corre na esteira e diminua as dores na lombar. PÁG. 62

DAR UMA RAPIDINHA
Aliviar o tesão com ela no esquema "pá-pum" mantém acesa a chama. PÁG. 69

TOMAR CERVEJA
Ataque a costela do churras: ela restaura ácidos graxos e espanta a ressaca. PÁG. 85

JOGAR VÔLEI NA PRAIA
Você trabalha pernas e músculos posteriores e ainda desconta o estresse do trabalho. PÁG. 76

USAR CAMISETA VINTAGE
As lavagens industriais deixam a peça mais leve e macia, ideal para o verão. PÁG. 128

Tenha estilo, seja sincero

SEMANAS ATRÁS, O JORNAL *THE NEW YORK TIMES* FOI FAZER UM PERFIL do filósofo francês Bernard-Henry Levy e o apresentou, antes de expor suas idéias, como um cara conhecido por vestir camisas brancas sem gravata, "abertas até o abdome tanque, bronzeado". Sabe-se lá se o *Times* estava sacaneando o filósofo, ao lembrar que seu visual é mais pop do que suas idéias. O que importa é que o cara, um pensador contemporâneo, não gostou de ser lembrado por seu estilo. Ele afirmou ao *Times* que só usava paletó com camisa sem gravata por "razões funcionais". "Elas me estrangulam", completou. Além disso, disse Levy, "minha roupa não tem a menor importância".

Tem, sim, filósofo.

Se não tivesse, ele estaria vestido de camiseta – mais confortável, mais à vontade. No caso dele, uma roupa bem mais funcional.

Mas Levy sabe que dar uma entrevista ao *Times* – ou ao setor de recrutamento de qualquer empresa – envolve regras de estilo. Elas podem pavimentar o caminho para suas idéias, tirar da frente eventuais rejeições e ganhar a confiança do interlocutor. Ou seja, a forma como você se veste e penteia o cabelo, a armação dos seus óculos, o tecido de sua camisa (ou como ela fica aberta sobre seu peito), a idade do seu relógio, tudo isso conspira para formar uma babel que vai impactar o interlocutor antes mesmo de você dizer "Olá, muito prazer, Bernard-Henry". Negar a importância dessa linguagem para chamar a atenção do repórter "para as guerras e o sofrimento", como ele disse ao *Times*, é um comportamento que não dignifica a inteligência do filósofo francês.

Do nosso ponto de vista, o ator Matthew McConaughey, em entrevista à *Men's Health* americana, conseguiu construir uma discussão mais frutífera que o filósofo. Para ele, estilo tem muita importância: é o resultado combinado de como um homem se coloca, o quanto ele vale e o que ele representa. Sacou a diferença entre os dois? Um valoriza a individualidade sem medo – "O sucesso deveria ser aplaudido e apoiado", disse McConaughey. O outro pensa no coletivo primeiro – e é claro que acha mais nobre a velha atitude de pensar no coletivo antes e no individual depois. A questão é que Bernard-Henry Levy teve dois problemas com o *Times*. O primeiro: não foi sincero. Recebeu o repórter com uma camisa legal, aberta até o meio do peito bronzeado, e esperava que isso não tivesse influência no papo com o jornalista? O segundo: seu mau gosto. Não fosse sua camisa desabotoada de forma brega, o artigo talvez tivesse ficado do jeito que ele queria.

VALORIZE-SE. AÍ COMEÇA O SEU SUCESSO

Sabendo que você se importa com a forma como se apresenta e que não encana em admitir isso, montamos um *Guia de Estilo* de 20 páginas para você se dar bem. Garimpamos 103 peças e outra montanha de dicas com as quais você vai abrir caminho para suas conquistas – sexuais, sociais, profissionais. Sem precisar dizer antes que quer melhorar o mundo. A gente sabe que você quer melhorar o mundo. O de todos e o seu. E vai buscar isso com toda sinceridade e bom gosto.

AS

5 SACADAS DIVERTIDAS SOBRE O INDIVIDUAL E O COLETIVO

"A velocidade do chefe é a velocidade da equipe."
LEE IACOCCA

"A vida é como um grupo de cães no trenó. Se você não é o que conduz, o cenário nunca muda."
LEWIS GRIZZARD

"O Estado existe para realizar o que é útil. O indivíduo para realizar o que é belo." OSCAR WILDE

"Um homem esperto não comete todos os erros sozinho. Dá oportunidade a outros também."
WINSTON CHURCHILL

"Amo o público, mas não o admiro. Como indivíduos, sim. Mas, como multidão, não passa de um monstro sem cabeça."
CHARLES CHAPLIN

Colaboradores

"VESTIR-SE BEM É CAMINHO FUNDAMENTAL PARA QUEM QUER CONSTRUIR UMA IDENTIDADE PRÓPRIA. MAS A ROUPA NÃO DEVE NUNCA SER MAIS IMPORTANTE DO QUE A PESSOA. TER ESTILO É TER ATITUDE"

Gabi Comis, jornalista

GABI COMIS

Gabi chegou este mês à redação da *MH* com uma responsabilidade enorme: tocar o *Especial Guia de Estilo*. São dicas, produtos atuais, dicas, looks espertos e mais dicas para você curtir o verão com muita elegância e largar na frente. A gente sabia desde o começo que esta divertidíssima jornalista daria conta do recado. Repórter visual da revista *VIP* por quase três anos, Gabi foi treinada na moda masculina pela tarimbada editora Marília Campos Mello. Você vai ver, a partir da página 117, o talento e o bom gosto de Gabi e se sentir seguro para construir o próprio estilo com as dicas dela. Bastidores: mal chegou, Gabi já dominou a linguagem da *Men's* e se entrosou com a gente. Pode confiar: o mesmo alto-astral que nos animou por aqui vai ajudar você a se vestir melhor neste verão!

RENAN BATISTA

O cara é pirado em esportes (joga futebol toda semana e assiste à transmissão de qualquer coisa pela TV), apaixonado por cinema (formou-se em design com um trabalho sobre o filme *O Bandido da Luz Vermelha*) e só anda de moto (adora as estradeiras). Bom, já

deu para entender por que convocamos Renan para fazer parte da nossa equipe. Aplicado e bem-humorado, o novo designer da *Men's* chegou a mil, depois de estagiar nas revistas *Info Corporate* e *Info Canal* e passar por *Viagem e Turismo* (todas da Editora Abril). Acertamos? Com esse perfil, já seria bem-vindo. Desenhando do jeito que desenha, é o próprio cara *MH*. Confira na reportagem *Viaje e Volte Outro* (pág. 92) e veja se a gente não acertou mais uma vez...

ENNIO NASCIMENTO

Nascido, criado e formado (em desenho industrial) em Bauru, no interior de São Paulo, Ennio faz jus às origens. É sossegado que só ele. Mas é um cara determinado. Deixou a cidade natal este mês, depois de seis anos trabalhando numa editora sediada em Bauru, em busca de novos desafios em São Paulo. De cara desembarcou por aqui para ajudar nossa equipe de arte. Quando não estava na redação, abraçando o desenho de diversas reportagens, do *Mixer* ao *Guia de Estilo*, Ennio se dedicava à música. Ele é fã de blues e trouxe na bagagem uma guitarra e um violão. E, claro, o pen tablet para criar nossas páginas.

NIK NEVES

Paulista radicado em Porto Alegre, Nik costuma dizer que é desenhista desde sempre, mas ilustrador há quase dez anos. Formado em artes plásticas e publicidade, tem pós-graduação em ilustração na

Espanha e fez cursos em Nova York. Como você pode ver, Nik não é só desenhista: é um cara do mundo – aliás, além de ilustrar para a *Men's*, colabora com *VIP*, *Você S/A* e ilustra para publicações espanholas. "Viajar influencia o modo como eu represento lugares, pessoas e cores", afirma. Confira a ilustração de Nik na matéria *Saúde que Desce Gelada* (pág. 80). Seu traço esperto tornou o texto, sobre os benefícios de tomar cerveja, ainda mais inspirador. Ei, Nik, vá viajar.

FOTOS ARQUIVO PESSOAL (1) ALEXANDRE BATTIBUGLI

Online

Veja este mês em

Men'sHealth.com.br

Muita coisa para você viver melhor

CORPO 100% FLEXÍVEL

Acesse nossa página para conhecer um treino de alongamentos que proporciona a você mais elasticidade, agilidade e força. Você vai aprender um treino completo para executar antes e depois do esporte ou da malhação, englobando todos os músculos do corpo.

FALE CONOSCO

>> Estamos sempre avaliando sugestões para reportagens, capa ou mesmo novas seções, e, para isso, precisamos de opiniões. Se você quer ajudar a formatar a *Men's Health*, envie seu comentário para menshealth@abril.com.br. Muito obrigado!

>> Newsletter

Quer receber nossa carta online gratuita com o conteúdo da *Men's Health*? Cadastre-se em www.menshealth.com.br/newsletter e receba por e-mail as novidades da maior revista masculina do mundo.

>> Quer assinar a *Men's Health*?

Visite nosso site www.menshealth.com.br

Os convidados do mês

Francisco Anello

Ginecologista especializado em sexualidade pela Sociedade Brasileira de Estudos em Sexualidade Humana (Sbrash), Anello foi ouvido na matéria *Vai Fundo!*, sobre sexo na água. Quando o tempo esquenta, cair na água com sua garota pode ser boa opção – para refrescar ou subir ainda mais a temperatura. Quer experimentar? Confira as possibilidades na página 98.

DICA DO ESPECIALISTA: "Os riscos de gravidez e transmissão de doenças são os mesmos dentro d'água. A camisinha é fundamental. Mas cuidado: o meio aquático resseca o preservativo, o que elimina a ação espermicida e aumenta o risco de ele estourar".

Moisés Cohen

Se até o Kaká está sujeito a detonar o joelho, você e seus amigos (talentosos como ele) então... Pois é nessa hora que você pode se revelar um craque. Quer saber como? Leia a reportagem *Aiiiiiii!* (pág. 104), um manual de primeiros socorros esportivos feito com a ajuda de especialistas como este ortopedista, professor e chefe do Setor de Traumatologia do Esporte da Unifesp.

Roseli Rossi

Sabe a história de só poder comer queijos magros? Esqueça! A palavra de ordem, como você vai ver na matéria *Petisco dos Deuses* (pág. 66) é moderação – para queijos gordos também. Especialistas como Roseli garantem. Nutricionista com mais de 20 anos de experiência, ela dirige a clínica Equilíbrio Nutricional, em São Paulo, e escreveu a série *Saúde & Sabor com Equilíbrio* (Ed. Metha).

NOSSOS ESPECIALISTAS

CARDIOLOGIA
Mário Maranhão
Cardiologista, professor da UFPR, fundador do Instituto Qualivitae.

CIRURGIA PLÁSTICA
Alan Landecker
Cirurgião, membro da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica e da Sociedade Internacional de Cirurgia Plástica Estética.

DERMATOLOGIA
Luciane Scattone
Mestra pela Faculdade de Medicina da USP, membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia, de Laser e da Academia Americana de Dermatologia.

Marcus Maia
Dermatologista e professor da Faculdade de Medicina da Santa Casa, em São Paulo.

ORTOPEDIA
Eduardo Barros Puertas
Professor-doutor, associado livre-docente e chefe do Grupo de Coluna do Departamento de Ortopedia e Traumatologia da Unifesp.

Rene Jorge Abdalla
Coordenador científico do Centro de Traumatologia do Esporte do Departamento de Ortopedia e Traumatologia da Unifesp e diretor do Centro de Ortopedia e Reabilitação do Esporte do HCor, em São Paulo.

SEXO E SAÚDE MENTAL
Carlos Eduardo Carrion V. de Oliveira
Psiquiatra, membro da Associação Brasileira de Estudos sobre a Impotência.

Carmita Abdo
Psiquiatra, livre-docente da Faculdade de Medicina da USP e coordenadora do Projeto Sexualidade do Hospital das Clínicas (SP).

Jussania Oliveira
Psicóloga e terapeuta sexual, docente da Sociedade Brasileira de Sexualidade Humana e da Faculdade de Medicina do ABC (SP).

Maria Helena Vilela
Educadora sexual e diretora do Instituto Kaplan de Sexualidade, em São Paulo.

ENDOCRINOLOGIA
Márcio Mancini
Presidente da Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica.

Tércio Rocha
Endocrinologista, membro da Sociedade Brasileira de Medicina Antienvelhecimento e consultor da Academia de Medicina Estética.

FISIOLOGIA DO ESPORTE
Carlos Eduardo Negrão
Professor titular da Escola de Educação Física e Esporte da USP e diretor da Unidade de Reabilitação Cardiovascular e Fisiologia do Exercício do InCor, em São Paulo.

UROLOGIA
Celso Gromatzky
Diretor da Sociedade Brasileira de Urologia, professor da Faculdade de Medicina do ABC e médico do Hospital Sírio-Libanês, em São Paulo.

Paulo Egydio
Urologista do Hospital das Clínicas e do Hospital Albert Einstein, em São Paulo.

OTORRINOLARINGOLOGIA
Paulo Emmanuel Riskalla
Professor do Departamento de Otorrinolaringologia e Cirurgia da Cabeça e Pescoço da Unifesp.

MEDICINA ESPORTIVA
Turíbio Leite de Barros
Doutor em fisiologia do exercício pela USP e responsável pelo Setor de Fisiologia do Exercício do Departamento de Futebol Profissional do São Paulo Futebol Clube.

Wagner Castropil
Membro titular da Sociedade Internacional de Medicina Esportiva. Responsável pelos Departamentos de Medicina Esportiva do Esporte Clube Pinheiros e da Confederação Brasileira de Judô.

CLÍNICA-GERAL
José Carlos Campos Velho
Clínico e geriatra dos hospitais Beneficência Portuguesa e Santa Catarina, em São Paulo.

Silvio Donatangelo
Clínico-geral do Hospital Sírio-Libanês.

GASTROENTEROLOGIA
Eduardo André
Doutor em gastroenterologia pela FMUSP e membro internacional da Associação Americana de Gastroenterologia.

NUTRIÇÃO
Heloísa Guarita
Nutricionista consultora da equipe de remo do Esporte Clube Pinheiros, do Clube Esperia e diretora da RG Nutri, em São Paulo.

Tânia Rodrigues
Nutricionista e diretora da RG Nutri e professora convidada dos cursos de pós-graduação da USP e da Unifesp.

HOMEOPATIA E MEDICINA ALTERNATIVA
Flávio Dantas
Professor titular da Universidade Federal de Uberlândia (MG) e vice-presidente da Associação Médica Brasileira de Acupuntura.

ESTÉTICA
Valcinir Bedin
Dermatologista, presidente da Sociedade Brasileira de Medicina Estética e da Sociedade Brasileira para Estudos do Cabelo.

FOTOS: ARQUIVO PESSOAL

Revisão de conceitos

Parabéns pela revista interessante e educativa. Interessante porque aborda temas do cotidiano sem ser chata e com informações valiosas, epecialmente sobre relações entre casais. Educativa porque mostra pontos de vista que me ajudam a lidar com situações sobre as quais durante muito tempo tive uma visão errada, sem perceber. A revista me fez rever conceitos e tem me ajudado a ser um cara melhor.

LEANDRO ALVES DA SILVA, SÃO PAULO – SP

Malhação na balança

Legal a reportagem sobre testar o equilíbrio (*Teste Seus Músculos em 1 Minuto*, de outubro). Descobrir pontos fracos é a chave para ganhar um corpo forte.

MARCOS REZENDE, BELO HORIZONTE – MG

Custo zero

A revista tem a característica de, em cada edição, suprir uma dúvida ou necessidade que surge na minha vida: é como se vocês previssem o que precisamos. Gostaria de encontrar mais matérias (na seção *Mixer Malhação em Casa*, por exemplo) com aparelhos que a gente mesmo possa fazer, como o elástico de *Um Novo Corpo na Estica*, da edição de agosto.

FELIPE MOREIRA DE ASSUNÇÃO, POR E-MAIL

Capa da edição de outubro

No lado selvagem

Sou leitor da seção *Mixer Volante* e gostaria que vocês colocassem também uma página fixa para falar sobre motos, já que muitos leitores da *Men's Health* têm essa paixão.

GERSON FABRE, POR E-MAIL

Concursado

Fiquei surpreso com a seção *Dropes* de setembro (*Não Precisa Se Desculpar*) com uma afirmação desnecessária: "Não se desculpe por gritar com objetos inanimados (isso inclui funcionários públicos)". Sou servidor público e não acredito na generalização da ineficiência.

JOÃO RIBEIRO DOS SANTOS FILHO, BELÉM – PA

Sim, você pode!

Sempre vejo na revista dietas e outras matérias com os caras com corpos definidos. Por que não colocar um cara "normal" e mostrar a evolução conforme as edições da revista, baseada nas dietas e nos exercícios sugeridos? Isso serviria como incentivo.

THIAGO BERNARDO, SÃO PAULO – SP

Em busca do ouro

Quero sugerir um tema para a revista, que acho que nunca foi abordado: jóias para homens, como anéis, pulseiras etc. Estou pesquisando para mim e não encontro nenhuma referência.

LEONARDO JÚNIO, POR E-MAIL

Cesta básica

Déem um pouco mais de atenção a nós da classe média, que nem sempre temos condições de comprar os produtos caros sugeridos nas reportagens de dietas. Que tal publicar planos com alimentos que se encontrem em qualquer mercado de qualquer cidade? Nada de queijo cottage!

ROMULO, POR E-MAIL

Pacote completo

Gostaria de sugerir uma matéria sobre relacionamentos com mulheres que já têm filhos. É muito comum encontrar garotas independentes e com filhos que estão prontas para novos relacionamentos. Só na minha família conheço quatro mulheres assim.

PEDRO RIBEIRO, RIO DE JANEIRO – RJ

A gente não quer só músculo

Sempre que a revista do meu irmão chega, corro para ler. Mas acho que está faltando cuidar um pouco mais da cabeça dos meninos. Faltam dicas culturais, por exemplo. Se vocês continuarem a tratar mais dos músculos, nós, mulheres, ficaremos com leitores estilo Hulk, que de incríveis não têm nada!

FERNANDA LEITTE, SÃO PAULO – SP

LEITOR DE OURO

A reportagem *Fique Inteiro* (edição de setembro) foi o trunfo final para o professor de educação física Diego Tareszkiewicz, 25 anos, de Curitiba, melhorar sua performance na corrida. Praticante de triatlo, ele já participou de campeonatos mundiais. "Com as dicas da matéria, aprendi como melhorar minha postura e tornar a passada mais eficiente. Descobri também como diminuir ao máximo os riscos de sofrer uma lesão", conta. Próximo passo de Diego: agarrar uma vaga para as Olimpíadas de 2012.

FOI MAL!

No *Mixer Nutrição* de outubro confundimos marguerita (a pizza) com margarita (o coquetel). No boxe *Aposte no Couro* (pág. 138 da mesma edição), os créditos do drive Sapataria Cometa e do mocassim Sergio K. estão trocados. E, na matéria *Flower Power*, a foto do perfume Le Male Summer está errada.

Início | Participar do orkut | Mídia | Ajuda

De olho no Orkut

Comunidades virtuais de leitores da revista dizem o que pensam da *Men's Health*

Consultoria integral

Eu me considero um co-autor da revista: penso em algum tema que a *Men's Health* poderia abordar e no mês seguinte eles estão falando do assunto.

VIGNER

MH Teen

A revista poderia lançar um especial com assuntos dirigidos aos caras de até 22 anos, que ainda não são casados e querem saber sobre futuro, primeiro emprego...

LAU

Tapa no visual

Especiais como o de Cuidados Pessoais são sempre bons. Só tenho elogios sobre o da edição de outubro. Devem continuar.

MARCOS

Arroz com feijão

Eu mudaria na *Men's* a parte de dietas e receitas: colocar um arroz com feijão não mata ninguém e ajuda a simplificar o menu!

ADRIANO

Gil, o garçom

Tire suas dúvidas sobre mulheres, emprego e outras coisas que dão trabalho

GIL, SEU MALUCO,
por que todo homem é louco por carro?

ADRIANE CASSOL, PALMAS – TO

Dri, deve ser porque é a coisa de adulto que mais se aproxima de um brinquedo de criança. Tem barulho, buzina, as peças se movimentam, botões, luzinhas... Além disso, tem um componente meio viajante: sair do lugar sem o menor esforço não é o maior barato? Carro, em resumo, nos faz sair do nosso mundo, do dia-a-dia, da chatice. Entendeu? Nem eu, mas que a gente gosta, gosta...

GURU GIL, trabalho
numa empresa cheia de mulheres. Como não matar minha namorada de ciúme?

JOSIMAR SANTOS, JUNDIAÍ – SP

Como ela sabe que a empresa está cheia de mulheres, meu caro? Era a última coisa que deveria saber. Agora, cada vez que você comentar sobre o expediente, jogue a participação do Cláudio, do Renato, do Ariovaldo... Quando você deixa de ser o único macho do pedaço, a parceira não se sente tão ameaçada. Estatística. Pura e simples. Quem disse que mulher não é ligada em matemática?

BROTHER GIL,
minhas amigas gostam quando um cara pede drinques para elas. Qual devo pedir?

GIALBERTO TORRES, SÃO PAULO – SP

Gia, vejo aqui no bar muita mulher bebendo caipirinha de frutas vermelhas com saquê, mojito, margarita, kir royal e cosmopolitan. Mas, se você quer impressionar a valer, peça champanhe (o Brasil faz bons vinhos espumantes, só não chame de champanhe). É chique, refrescante, saboroso e tem álcool na boa para desarmar tensões (12%). Você também pode oferecer um Asti, mais docinho, mas faça um acordo: a taça seguinte é de champanhe. Bebida doce pode dar enjôo e derrubar seu apetite – se é que você me entende.

GIL, MEU DA VINCI,
como fazer minha mulher concordar com meu gosto na reforma da casa?

VINÍCIUS ZORBA, PORTO ALEGRE – RS

Sinto informar, a tarefa é árdua. Mulher normalmente acha que casa é um setor de domínio dela. Mas os tempos mudaram (dê a sua parceira a edição de setembro da *Men's Health*, que traz um guia para montar uma casa). Tente esta eficiente tática de negociação: encrenque num ponto em que ela faz realmente questão de que seja do jeito dela, mas que não está no topo da sua lista. Aí, depois de alguma discussão, ceda ao desejo da amada. Bingo, você ganhou cacife para decidir o próximo. Mas cuidado: ela pode simplesmente não computar sua capitulação. Lógica não é exatamente ponto forte do universo feminino.

ALFIE GIL, tenho usado suas táticas de sedução e estão chovendo cântaros na minha horta. O problema é administrar a enchente...

GUSTAVO PEDREIRA, POR E-MAIL

Guga Franklin, as táticas não são minhas. Estão aí no mundo há séculos – muitas acabo conhecendo por observar os clientes do bar. Agora, vem cá: chuva demais acaba complicando o meio-de-campo. Isto é, quantidade pode não ser qualidade. Veja se no meio desse temporal você encontra aquela que vai eletrificar com toda força o seu pára-raios. E grude nela com toda sua energia. É daí que vem o melhor sexo: encaixe, química e alta voltagem.

Faça contato

Men'sHealth

Para enviar comentários, sugestões, críticas e informações sobre as reportagens e o site da *Men's Health*
Caixa Postal 11079
CEP 05425-902
São Paulo – SP
Fax: (11) 3037-6954
E-mail:
menshealth@abril.com.br

Toda correspondência que chegar à redação poderá ser publicada de forma resumida. Deve conter o nome do autor, a cidade e o estado. O endereço eletrônico só não será divulgado a pedido.

Para assinar
www.assineabril.com
Tel.: (11) 3347-2121
(Grande São Paulo)
Tel.: 0800-7752828
(outras cidades)

Para renovar a assinatura, comunicar mudança de endereço ou tirar dúvidas sobre pagamento e entrega da revista
www.abrilsac.com
Tel.: (11) 5087-2112
(Grande São Paulo)
Tel.: 0800-7752112
(outras cidades)
Fax: (11) 5087-2100
(de 2ª a 6ª, das 8h às 22h)

Como anunciar
Men's Health
www.publiabril.com.br
SP (11) 3037-4361
RJ (21) 2546-8100
Outras praças (11) 3037-5759
(de 2ª a 6ª, das 9h às 18h)

Edições anteriores
Venda exclusiva em bancas, pelo preço da última edição em banca mais despesa de remessa. Solicite a seu jornaleiro.

Trabalhe conosco
www.abril.com.br/
trabalheconosco

(1) ROZÁRIO ALBUQUERQUE | AGRADECIMENTO CENTAURIA DIVASSA SÃO PAULO WWW.CENTAURIADIVASSA.COM.BR (2) REGINA

Pergunte à *Men's Health*

menshealth@abril.com.br

Como diminuir o zumbido no ouvido depois da balada?

DIOGO GALVÃO, SÃO PAULO – SP

Não tem como. O jeito é esperar que a excitação excessiva das células do sistema auditivo diminua – do mesmo jeito que você sente necessidade de descansar as pernas, precisa dar um tempo para os ouvidos. Cuidado com a freqüência com que isso acontece. "A exposição sistemática a barulho excessivo pode resultar em perda auditiva irreversível", alerta o otorrinolaringologista Paulo Emmanuel Riskalla, consultor da *MH*. Não precisa andar de fones ou tampões. Para começar, uma boa medida é não dançar muito perto das caixas de som.

Como retirar as bolinhas grudadas nos paletós?

LUCIÊNIO ROSA E SILVA, CUIABÁ – MT

Uma coisa é certa: não puxe-as com os dedos – você corre o risco de levar uma fibra do tecido junto e detonar a peça. O ideal é apelar para os produtos criados para essa finalidade, conhecidos por tira-bolinhas. O melhor é aquele parecido com um rolo de tinta em tamanho reduzido, que tem uma cola suave. Esqueça a fita-crepe, que, se for de má qualidade, solta mais cola e pode acabar manchando o paletó. "Se o tecido da roupa não for muito delicado e você tiver cuidado, dá para usar um aparelho de barba", sugere a personal organizer Lu Pinheiro, de São Paulo.

Tenho 25 anos e cabelos brancos concentrados apenas num lado da cabeça. Por quê?

LENOAN MORAIS DE BRITO, PINDORAMA – AL

Podem ser várias as origens da sua canície (traduzindo, o embranquecimento dos fios). "Cabelos brancos em só uma área podem ser sinal de carência de cobre no organismo ou até de vitiligo, doença de pele que provoca despigmentação", diz o dermatologista Valcinir Bedin, consultor da *MH*. Mas também dá para culpar seus pais, que lhes deram genes que anteciparam a morte das células que produzem melanina (pigmento que dá cor aos fios). Se for isso, não se preocupe: um dia a cabeça toda vai seguir o mesmo caminho. Até lá, procure pensar que as mulheres acham charmoso o tufo grisalho do William Bonner.

O desvio de septo é capaz de comprometer o desempenho nos esportes?

ANDRÉ FELTRIN, POR E-MAIL

Claro que sim. O septo é uma estrutura de ossos e cartilagens que separa as fossas nasais. "Mesmo os casos mais leves provocam distúrbios respiratórios e podem alterar o fluxo de entrada de ar, independentemente de o esporte ser ou não de alta performance", explica o otorrinolaringologista Jair Montovani, professor da Universidade Estadual Paulista (Unesp). Não adianta apelar para os dilatadores nasais, que corrigem outros problemas, ou tentar respirar mais rápido. O ideal é fazer uma avaliação clínica para descobrir o grau e a localização do seu desvio e considerar a possibilidade de ter de entrar na faca.

Por que o astigmatismo pode atingir tanto quem tem miopia como quem tem hipermetropia?

RODRIGO CARDOSO, SANTOS – SP

É aquela velha história: uma coisa é uma coisa, outra coisa é outra coisa. Apesar de os três males serem chamados de erros refracionais, a miopia e a hipermetropia são alterações no tamanho do globo ocular: ele é maior do que o normal no primeiro caso e menor no segundo, o que faz com que as imagens se formem fora da retina, estrutura que as transmite para o cérebro. Já o astigmatismo ocorre em pessoas com irregularidades na curvatura da córnea, independentes da dimensão do olho, mas que causam dificuldade na visão de longe, como na miopia. "Atualmente esses três casos podem ser corrigidos por meio de cirurgias a laser", lembra o oftalmologista Jaime Guedes, do Rio de Janeiro.

Tenho cabelos compridos na altura do ombro. Isso atrapalha em entrevistas de emprego?

MARIO NETO, POR E-MAIL

Depende da área em que você atua. "O mercado ainda é predominantemente conservador, especialmente em setores formais como direito, finanças, administração e engenharia", diz Adriano Arruda, diretor-geral da Catho Online. O portal de recursos humanos realizou uma pesquisa que constatou que 96% dos recrutadores de companhias privadas brasileiras são mais receptivos a candidatos com cabelos curtos e 91% aos pretendentes sem barba ou bigode. Na área de comunicação, porém, os padrões estéticos e comportamentais costumam ser mais elásticos. Mesmo assim, a não ser que você seja publicitário, jornalista ou designer, melhor passar a tesoura na juba.

MITO DO MÊS

Segurar espirro faz mal

VERDADE

Um espirro pode atingir 165 quilômetros por hora, então não é uma boa idéia apertar o nariz. "O ar precisa sair para algum lugar", explica o otorrinolaringologista americano Andrew Lane, do Hospital Johns Hopkins. "Ao tapar o nariz, você pode romper um tímpano, danificar membranas do ouvido ou até estourar pequenas veias dos olhos."

TEM UMA PERGUNTA?

Mande para nós sua dúvida sobre saúde, fitness, nutrição, esporte, cuidados pessoais, sexo, trabalho ou qualquer tema abordado na *Men's Health*. Se sua pergunta for selecionada, ela será respondida por um especialista da área e publicada nesta seção da revista.

Envie seu e-mail – com nome completo, cidade e estado – para *menshealth@abril.com.br* ou escreva para *Men's Health* – Av. das Nações Unidas, 7221, 12º andar, São Paulo – SP, CEP 05425-902. Se preferir, mande um fax para (11) 3037-6954.

Nossas respostas não devem ser consideradas informações que substituam o aconselhamento médico. Toda correspondência recebida é propriedade da *Men's Health*.

THIAGO CRUZ

Ouvi dizer que tomar banho quente após o treino faz com que o músculo não cresça. É verdade?

RAFAEL AZAMBUJA, POR E-MAIL

Essa história até poderia ter um fundo de verdade, se não fosse um mito. O calor realmente prejudica a capacidade de síntese protéica, processo que é base para a hipertrofia (pense na gelatina, que é líquida quando está quente.) Mas o exemplo não se aplica ao corpo, que dá conta de manter o metabolismo independentemente da temperatura. "Seguindo esse raciocínio, se ficássemos 15 minutos numa banheira, virariamos sopa", brinca o médico do esporte Renato Romani, professor da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp). "O corpo consegue controlar esse hiperaquecimento."

Gosto muito de nozes e castanhas. Faz mal comê-las em excesso?

RENATO ALMEIDA, PERUÍBE - SP

As sementes oleaginosas são ótima pedida para complementar uma alimentação saudável: estão cheias de vitaminas, antioxidantes e gorduras monoinsaturadas (as gorduras do bem, que ajudam a limpar as artérias e aumentar a sensação de saciedade). "Ainda assim, não podemos esquecer que as monoinsaturadas também são gorduras. Consumidas em excesso, vão contribuir para o aumento de peso", lembra a nutricionista Maria Cecília Corsi, da consultoria Essencial Light, em São Paulo. Procure limitar o consumo diário a 2 nozes ou castanhas-do-pará ou 1 colher (sopa) de amêndoas e castanhas-de-caju.

Pergunte à vizinha

A verdade nua e crua sobre as mulheres, por nossa adorável colega

Por **Carol Toledo**

CAROL, minha namorada me enche de presente. Todo dia é chocolate, CD, livro... O que ela quer?

MAURO DIAS, RIO DE JANEIRO - RJ

Ela espera que você também demonstre através de pequenas atitudes – sejam elas materiais ou não – o quanto a adora e quer mostrar esse afeto. Isso não significa que você precisa comprar mimos caros nem estourar o orçamento por ela. Afinal, você é homem e age de forma diferente. Mas seja gentil e delicado. Mande uma música de que ela gosta por e-mail; conserte o vazamento da pia; pregue o quadro que ela acabou de comprar. Desde que seja de coração, qualquer atitude será bem-vinda. Uma dica: apegue-se a pequenos detalhes. Nós adoramos quando vocês percebem uma micronecessidade. E, se você acerta em cheio, não há mulher que não retribua à altura.

CACÁ, emprestei uma grana para minha namorada. Mas não estou tranqüilo com a situação. O que faço?

MOACIR MORAES, BELO HORIZONTE - MG

Moa, quer um conselho para levar com você a vida toda? Quando a questão envolve dinheiro e amor, não empreste nada – nem 10 contos. Doe. Isso mesmo, dê de presente. Se você simplesmente dá, você transmite segurança, generosidade, desprendimento, afeto, parceria. Se empresta, ambos ficam desconfortáveis, constrangidos, tensos e loucos para acabar com a dívida. Mais: e se ela nunca conseguir pagá-lo? E se o pedido virar rotina? E se os valores aumentarem? Portanto, ajude-a a sair do buraco com dicas de economia e não com empréstimos. Quanto a este, esqueça-o. Dê essa grana como perdida e bola pra frente.

VIVI, vou passar o Natal com a família da minha mulher. Como mantenho o humor?

PEDRO JONES, SÃO PAULO - SP

Olha, Pedroca, se tem uma época do ano em que precisamos engolir a seco família chata – seja ela a nossa ou do cônjuge – é essa. Infelizmente, não tem como sair fora de cunhado inconveniente, sogra curiosa ou sobrinhos pentelhos. Para amenizar seu sofrimento e alegrar a festa, tome umas tacinhas de espumante, abrace o sogrão e pense no sexo pós-ceia. No final, tudo sempre acaba bem (e se repete no próximo ano!).

CAROL, minha namorada gosta de me irritar. Quando não curto algo, ela insiste na tecla. O que é isso?

VINICIUS NOVAIS, JUIZ DE FORA - MG

Não, Vini, não pense assim. Ela provavelmente nem percebe que está repetindo aquilo que você detesta. Se fosse entre duas mulheres, essa provocação faria sentido. Mas com você é apenas chatice feminina, nada além! Mas, se nada convencer você de que ela está agindo ingenuamente, tire seu time de campo. Afinal, ninguém merece passar por tamanha tortura.

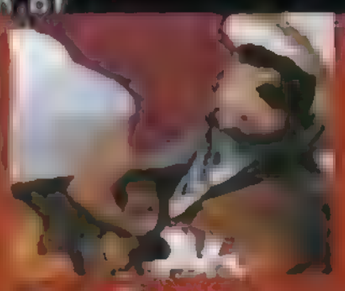
VI, um colega de escritório chupa bala fazendo barulho o dia todo. Posso educar o sujeito?

GUILHERME CASTELOS, PORTO ALEGRE - RS

Essa falta de bom senso da humanidade também me tira do sério. Sem falar que sons com a boca são irritantes. Mas você se encontra numa situação delicada, pois chamar o fulano num canto vai fazer com que você pareça ridículo. Conselho: enfie um fone no ouvido, ligue uma música em alto volume e respire fundo. Única saída.

Siga nossas
instruções e
veja como ela
faz biquinho...

MIXER



SAÚDE
Durma bem e viva com menos dores.
PÁG. 36

NUTRIÇÃO
Beba chá e tire proveito de seus benefícios.
PÁG. 38

CARREIRA
Ganhe dinheiro com um negócio de verão.
PÁG. 44

SEXO

Leve no bico

Saiba como acariciar os seios dela e colha os frutos (sempre) em dobro

Sofia Solves

Você pira quando bate os olhos nos peitos dela. Mas você sabe o que fazer quando põe as mãos lá? Para ganhar passe livre nesse parque de diversões, domine algumas técnicas – afinal, essas carícias são a preliminar número 1 no ranking de preferências de muitas mulheres. "Os seios são uma das zonas erógenas mais importantes do corpo feminino", garante a sexóloga Marilandes Ribeiro Braga, de São Paulo. "Se você souber acariciá-los, a mulher pode até chegar ao orgasmo."

>> Comece suave Mamilos e auréolas são extremamente sensíveis, pois concentram muitas terminações nervosas. Faça movimentos circulares da auréola ao mamilo. Não vale torcê-lo como se estivesse mudando a estação do rádio.

>> Dobre a atenção Enquanto acariciar um seio, não abandone o outro. O raciocínio é: se a mulher fica excitada quando você se dedica a um, imagine como ela vai se sentir quando os dois estiverem na parada.

>> Não acelere ainda Beijos e carícias leves com a língua (em círculos, na vertical, na horizontal...) vão excitá-la ainda mais. Descubra o que mais a agrada, mas não fique parado no mesmo centímetro quadrado.

>> Pegue o ritmo Se perceber que ela curte um carinho mais forte (ela vai pedir ou apertar sua mão), mordisque de leve o mamilo. Mas de leve mesmo. "A dor é soberana a qualquer prazer, então isso pode quebrar totalmente o clima", afirma o ginecologista e sexólogo Francisco Anello, de São Paulo.

>> Entre na jogada Quem disse que você não pode participar de corpo inteiro? Deixe que ela passe os seios no seu corpo, assim ela determina força e velocidade. "Tocar os peitos dela com a ponta do pênis também agrada", completa Marilandes. Outra idéia: acomode o pênis entre os dois seios dela. Prazer garantido. Para vocês dois.

Pique ao meio-dia

Ganhe resistência e energia para chegar ao fim do expediente com força total

O dia mal começou e você está cochilando no teclado? Acelere o coração. Um treino de alta intensidade, na hora do almoço, dá o empurrão que seu corpo precisa para produzir energia até o fim do expediente. "Com a aceleração do metabolismo, você tem mais disposição", explica Giovane Salvatore, coordenador técnico da academia Runner, em São Paulo.

O treino Faça os exercícios (nunca por dois dias seguidos) na ordem apresentada, reservando um minuto para cada um – total de cinco minutos por série. Descanse por dois minutos entre as séries. O grande barato é que esses movimentos podem ser feitos em qualquer lugar.

4 razões para você largar o mouse e pegar o tênis

>> Um estudo realizado na Inglaterra revelou que a produtividade no trabalho aumenta cerca de 14% após um treino no meio do dia.

>> Três treinos pequenos e intensos são tão eficientes quanto cinco sessões moderadas e de longa duração.

>> Você queima três vezes mais calorias quando está malhando em comparação com quantidade eliminada quando você está sentado na frente do computador.

>> Sempre publicamos treinos curtos e eficientes na revista. Este abaixo dura apenas 19 minutos. Ou seja, você não tem desculpa para fugir.

Série 1 00:01 | 00:02 | 00:03 | 00:04 | 00:05

SALTO COM BRAÇOS ELEVADOS De pé sobre os dedos, estique os braços acima da [illegible]. Salte como se pulando [illegible]

SALTO COM TROCA DE PERNAS Na posição de agachamento, pule e alterne [illegible] salto rapidamente

FLEXÃO LATERAL No chão, estique [illegible]

AGACHAMENTO COM SALTO Posicione um cone na parte externa do pé direito. Com as pernas paralelas ao solo, pule e aterrisse com [illegible]

AGACHAMENTO TRÊS EM UM Faça uma flexão, agache, pule, levando os joelhos ao peito. Aterrisse e agache novamente. Jogue [illegible] repetindo a flexão

Intervalo 1 00:05–00:07

Série 2 00:08 | 00:09 | 00:10 | 00:11 | 00:12

MOVIMENTO DE URSO De quatro, es[illegible] um ponto e engatinh[illegible] direção [illegible] rápido possível. Volte para trás do [illegible] jeito [illegible] posição inicial

AGACHAMENTO SUMÔ COM SALTO Abaixe-se em dois [illegible] mantenha a postur[illegible] reta ao voltar para [illegible]

JOELHOS ALTOS NO LUGAR De um tiro de [illegible]

FLEXÃO COM PRANCHA LATERAL Faça uma flexão [illegible] prancha lateral. Alinhe [illegible] re por dez [illegible]

AGACHAMENTO COM SALTO Abaixe até as coxas [illegible] dobrado [illegible] polichinelo [illegible] e repita

Intervalo 2 00:12–00:14

Série 3 00:15 | 00:16 | 00:17 | 00:18 | 00:19

ABDOMINAL BICICLETA [illegible] movimento de [illegible]

SALTO [illegible] [illegible] pule para a frente

DRIBLE DE BASQUETE Fique na [illegible] para a esquerda [illegible] para a [illegible] Alterne [illegible] por um minuto

ELEVAÇÃO DE CALCÂNHAR Corra no lugar. [illegible]

SALTO CANGURU De pé com [illegible] saltos por minuto

POR MARCELO BUENO

Músculo sem erro

SOLUÇÕES PARA FICAR FORTE

Qual é a melhor maneira de fazer o supino? Segurando na barra com braços bem afastados ou próximos?

JOÃO PAULO BARBOSA, RIO DE JANEIRO – RJ

Tudo depende do seu objetivo e do grupo muscular que deseja trabalhar. Se treinar com a pegada fechada, você trabalha mais os tríceps. Ao usar a pegada aberta, você treina mais o grande peitoral. Mas, se você só estava pensando na musculatura do peito, vamos considerar os riscos de lesão ao executar o movimento com a pegada muito aberta, ou seja, com as mãos afastadas demais. O correto é calcular o ângulo entre a barra e seu braço, que deve estar em 90 graus. Observe também a posição dos cotovelos. Eles devem permanecer na direção do peitoral e não para fora. Isso protege a região do ombro.

Quais exercícios de musculação são adequados para quem foi diagnosticado com escoliose?

CESAR SILVEIRA, POR E-MAIL

Você pode e deve fazer muitos exercícios desde que tome alguns cuidados. O primeiro deles é alongar bastante a região das costas antes e depois do treino. E, sempre que for possível, faça o exercício sentado ou deitado para minimizar a pressão na região. Alguns exercícios, no entanto, devem ser evitados: todos aqueles que colocam pressão de cima para baixo, como desenvolvimento ombro, agachamento, tríceps francês, ficam fora do seu treino.

Tenho tendinite no antebraço e no punho, posso fazer musculação? Como me fortaleço?

CLEBER GOMES, OSASCO – SP

Espere a inflamação ceder. Quando estiver sem dor, comece um trabalho de fortalecimento no antebraço e alongue antes e depois do treino. Sugiro três séries de 15 a 20 repetições de rosca com barra e três séries de 12 a 15 repetições de rosca invertida com barra. Faça esses exercícios em dias alternados.

Mande sua dúvida para nosso cara musculoso
Escreva para menshealthbrasil.com.br

Quando a Terra ataca

Impeça que o meio ambiente desconte toda sua raiva em você

Retórica política à parte, a ciência já provou que as alterações ambientais provocadas pelo homem afetam sua saúde. Veja como blindar seu corpo

Assim você não pega nem resfriado

AS AMEAÇAS

Alergias

O aquecimento global deixa o clima mais seco, e as partículas de poluição do ar não se dispersam. "Quando você respira elas se acumulam nas vias aéreas", explica Eduardo Genofre, diretor da Sociedade Paulista de Pneumologia e Tisiologia. O risco de ter rinite, coriza e tosse aumenta.

Sua defesa: beba muita água ao longo do dia. O nariz está ruim? "Lave com soro fisiológico para desgrudar os poluentes da mucosa nasal", sugere Eduardo Genofre.

Doenças tropicais

Segundo a Organização Pan-Americana de Saúde, o aumento das temperaturas pode ser uma das causas dos surtos de dengue. Isso porque essas condições climáticas favorecem o desenvolvimento do mosquito causador da doença.

Sua defesa: já que você não pode modificar o clima, altere seus hábitos, como não deixar água parada (local onde os mosquitos depositam ovos).

Acidentes cardiovasculares

Pesquisadores japoneses descobriram que altos níveis de poluição atmosférica dobram o risco de você morrer em decorrência de um trombo sanguíneo.

Sua defesa: comer feijão. "Ele é rico em ácido fólico, que ajuda a diminuir o nível de homocisteína, substância relacionada a doenças cardiovasculares", diz o neurologista Octavio M Pontes Neto, do Hospital das Clínicas da USP, em Ribeirão Preto (SP).

Dermatites

Já existem relatos científicos que comprovam que os índices mais altos de dióxido de carbono servem como combustível para o crescimento de plantas tóxicas, tornando-as ainda mais tóxicas.

Sua defesa: fique longe de plantas desconhecidas. Se encostar numa espécie suspeita, lave bem o local com sabão. O composto ativo venenoso demora cerca de dez minutos para ser totalmente absorvido pela pele.

Durma como um bebê...

... e fique livre de torcicolos, dores nas costas e outros desconfortos

Ao cair na cama de qualquer jeito, você corre o risco de sabotar sua coluna. "E acordar com dor ou agravar problemas já existentes", alerta Luiz Cláudio Schettino, do Instituto Nacional de Traumatologia e Ortopedia. Fuja da dor:

1. [illegible]

2. Flexione cotovelos, joelhos e braços para aliviar a pressão nos discos da coluna.

3. Coloque um travesseiro entre os joelhos para reduzir a pressão no nervo ciático da perna.

4. Não force o pescoço. Inclinà-lo pode desalinhar a coluna ou causar um torcicolo.

5. [illegible]

TEM IDO AO BANHEIRO?

ATIVE SEU INTESTINO E VIVA COM MAIS CONFORTO

Prisão de ventre não é uma questão exclusiva das mulheres. Segundo o gastroenterologista Décio Chinzon, professor da USP, para cada mulher com o problema, existe um homem na mesma situação. Se você é um deles, saiba como se livrar desse mal-estar.

Se ele não funcionar, a notícia piora

>> O que é: mais de dois dias sem ir ao banheiro ou fezes mais ressecadas servem como alerta de que algo está errado.

>> Por quê: as causas podem ser falta de fibras, uso de certos remédios e até doenças como diabetes e problemas de tireoide. Portanto, antes de engolir laxante, investigue o que afeta seu organismo.

>> Tome leite: o cálcio é importante para a contração da musculatura intestinal. Sem ele, pode haver problema na movimentação das fezes.

>>Beba água: fezes duras têm dificuldade para sair. Tome uma média de 2 litros por dia.

>> Fora de casa: é comum o intestino travar quando a alimentação se altera. Em viagens, mantenha o consumo de fibras, mesmo que seja com barras de cereal ou ameixa desidratada.

Vantagens em saquinho

Saudável, o chá estimula a perda de peso, aumenta o ânimo e previne contra doenças

Em alta, o chá é uma das bebidas mais saudaveis do mundo. Primeiro: praticamente não tem calorias e é lotado de antioxidantes. Segundo: alivia a ansiedade, baixa o colesterol e facilita a digestão. Alguns estudos recentes chegam a associar certos chás até com a prevenção de câncer e de doenças cardiacas. Mas não adianta se entupir com a bebida. "O chá verde em excesso, por exemplo, pode alterar o sono e a pressão arterial por causa da cafeína", alerta a nutricionista Roseli Rossi, da clínica Equilibrio Nutricional, em São Paulo. Leia nossas dicas e sirva-se.

Os preferidos

>> **Verde** Estudos internacionais já relacionaram seu consumo com índices mais baixos de doenças cardiacas e prevenção de câncer de pele. "Também diminui a absorção de gordura", conta Roseli.

>> **Preto** É a mesma planta do chá verde (*Camellia sinensis*), que passou por um processo diferente de fermentação. Pesquisadores de todo o mundo estudam sua ligação com prevenção de câncer e de problemas cardiacos.

>> **Branco** É o broto do chá verde, pouco fermentado. O mais poderoso no quesito antioxidantes, que ajudam a combater o envelhecimento

>> **Cidreira e camomila** Não há estudos cientificos que comprovem suas propriedades calmantes. Mas certamente dão uma sensação de bem-estar e relaxamento.

>> **Mate** Algumas pesquisas associam a erva com perda de peso. Também tem efeito energético. Mas em excesso pode irritar a mucosa gastrica.

Por dentro da xícara

>> O autêntico chá vem da planta *Camellia sinensis* – seja ele branco, verde ou até preto. O que altera as propriedades é a forma como a folha é tratada, da colheita ao processo de fermentação Quando outras plantas são usadas, a bebida passa a ser uma infusão e não um chá, como classificam os puristas

>> Para manter a qualidade da bebida e suas propriedades, não deixe a água ferver. Desligue a quando as primeiras bolhas aparecerem. A fervura destrói os antioxidantes.

>> O chá verde tem uma hiperconcentração de cafeína, podendo superar o café. Uma alternativa são os banchás, também da mesma planta, mas com menos cafeína.

>> Não deixe a folha ficar muito tempo dentro da água quente. Isso torna o sabor amargo. Elas devem permanecer por no máximo cinco minutos

A CERIMÔNIA DO CHÁ — Estes produtos dão um sabor a mais

Infusor de plástico para dose única. Da Color Trend MSC. *12 REAIS*

Chaleira de aço inox com coador acoplado. Da Verona Brinox. *99,90 REAIS*

Caneca de porcelana com infusor. Da Tok&Stok. *19,90 REAIS*

Caixa de acrílico para guardar sachês. Da Utilplast. *41,90 REAIS*

POR LUCILIA DINIZ

Prazer bem temperado

SEU PRATO MAIS SAUDÁVEL

Existe alguma fruta que posso consumir na dieta da proteína?

PEDRO GOMES, BELO HORIZONTE - MG

Sim. Podemos citar o morango, o melão e a melancia. Já as menos recomendadas pela alta quantidade de carboidratos são banana-da-terra, banana-prata, pinha, jaca e caqui. Há também aquelas frutas que considero curiosas: o abacate, por exemplo. Ele é pobre em carboidratos, porém rico em gorduras. Quanto a consumir essas frutas na dieta da proteína, você é quem sabe: se for para seguir à risca, nos primeiros 14 dias a fruta pode atrasar o processo. Pessoalmente, eu trocaria a dieta.

Quais as vantagens e desvantagens do leite integral? E do desnatado? Eles têm a mesma quantidade de cálcio?

PAULO CARVALHO JUNIOR, BARRA DO PIRAÍ - RJ

O leite é uma importante fonte protéica e a melhor fonte de cálcio que existe. Tanto o integral quanto o desnatado apresentam a mesma concentração de proteínas, fósforo, cálcio e vitaminas do complexo B. A diferença é que o leite desnatado não contém gordura. Já o leite integral tem uma vantagem em relação ao desnatado: ele preserva as vitaminas A e D presentes na sua gordura. Mas você pode tomar o leite desnatado, comer cenoura (pela vitamina A) e tomar banho de sol (pela vitamina D)!

A comida japonesa tem pouca gordura? Posso comer sem me preocupar com a quantidade?

TULIO DE ALMEIDA, CURITIBA - PR

Depende dos ingredientes e do tipo de preparo. O arroz usado no sushi, por exemplo, não leva gordura, mas contém açúcar. Já o salmão é saudável e contém gordura boa, mas pode ser gorduroso como uma picanha. Portanto, peça para fatiar a parte do rabo, que é menos gordurosa. Quanto aos tempurás, guiozas fritos e yakissobas, pratos que levam muita gordura no preparo, procure evitar o consumo.

Mande sua duvida para nossa consultora
Escreva para menshealth@abril.com.br

A volta por cima

Inspire-se: em 5 meses este cara perdeu o peso que acumulou em 5 anos

Por **Gustavo Simon**

No começo deste ano, o paulista Robson Fontes se deu conta do estrago que tinha feito consigo mesmo nos cinco anos anteriores. Jovem ativo, praticante assíduo de caratê e surfe, ele passou a priorizar o casamento e, principalmente, a carreira a partir dos 30. "Fiquei totalmente sedentário, simplesmente não fazia nenhuma atividade", lembra. "Para piorar, passava o dia na rua a trabalho e só comia lanches, doces, refrigerante..." Numa viagem que fez aos Estados Unidos, em visita a uma irmã, ouviu de todos que tinha engordado demais e que não era a mesma pessoa. Foi aí que decidiu mudar.

NOME: Robson Fontes
IDADE: 38 anos
ALTURA: 1,66 m
OCUPAÇÃO: consultor de vendas

Balança desequilibrada

O desleixo levou a um ganho de 16 quilos e ainda detonou seu bem-estar. "Minha saúde ficou muito prejudicada. A resistência física diminuiu tanto que, após subir três andares de escada, eu estava passando mal", conta. A grande virada foi estimulada pelo médico, que diagnosticou níveis altos de colesterol e triglicérides – o que, para alguém com 38 anos, significa uma verdadeira bomba-relógio. Robson planejou, então, uma revolução na alimentação e na agenda

A vitória

"Arranjar tempo para fazer exercícios é uma questão de priorizar sua saúde. A gente sempre consegue adaptar os horários à agenda", acredita. O paulista voltou a praticar caratê três vezes por semana e começou a correr. Hoje, percorre até 10 quilômetros diariamente, além de seguir um treino de musculação para ganhar força e definição. Na alimentação, Robson também adotou novos hábitos. Ele cortou totalmente frituras e doces (está sem refrigerante e sorvete desde janeiro, por exemplo) e ficou mais consciente nas escolhas. "Continuo trabalhando e almoçando na rua, mas só procuro restaurantes que oferecem opções de saladas e carnes grelhadas." Tanta dedicação trouxe resultados rapidamente: em cinco meses ele perdeu o peso que havia ganho em cinco anos. E ganhou muitas outras coisas: "Vigor, resistência, auto-estima", enumera. O plano para o verão? Comprar uma prancha e voltar para o mar.

EM VEZ DISTO...

LULA À DORÊ

390 cal
(porção de 100 g)

24,7 g
de carboidratos

21,8 g
de gordura

... COMA ISTO

LULA AO VINAGRETE

70 cal
(porção de 100 g)

5 g
de carboidratos

4,2 g
de gordura

FONTE MARIA GANDINI, NUTRICIONISTA DA RG NUTRI, EM SÃO PAULO

INIMIGOS OCULTOS

5 RAZÕES PARA O PONTEIRO DA BALANÇA NÃO BAIXAR

-> Você treina demais **"Em atividades de intensidade muito alta, o corpo não usa a gordura como fonte de energia, o que complica sua queima", diz o personal trainer Christian Antoniazzi, colunista da *MH*. Acredite nos cientistas: um estudo australiano aponta que três sessões semanais de 20 minutos de um treino intenso, com intervalos, derretem 10% da gordura corporal.**

-> Você come os lanches errados **Um estudo inglês constatou que uma dieta rica em proteínas queima 71 calorias a mais por dia – 3,3 quilos ao final do ano. "Uma opção para depois do treino é comer dois ovos mexidos com atum conservado em água", sugere a nutricionista Vanessa Schmidt, de São Paulo.**

-> Você fica no escuro **Uma pesquisa publicada no jornal americano *Obesity* descobriu que a perda de peso é turbinada pela luz clara. Ela ajuda a reduzir o consumo de comida e aumenta os níveis de serotonina, neurotransmissor que melhora o humor. Faça exercícios próximo da janela.**

-> Você exagera no isotônico **"Só tome bebidas esportivas depois de fazer atividades aeróbicas por mais de uma hora", diz a nutricionista Ellen Araújo, de Ribeirão Preto (SP). Quando o treino durar menos, vá de água, suco de melancia ou água-de-coco – os dois últimos agregam outros nutrientes.**

-> Você come rápido **Comedores lerdos ingerem 201 calorias a menos por dia, segundo estudo da Universidade de Rhode Island (EUA). Seu cérebro leva 20 minutos para se dar conta e avisar que você já comeu o suficiente.**

Só falta a companhia...

Academia na faixa

Escada, chão, parede, sofá... Use sua casa para ganhar força e resistência

Voce nao precisa sair de casa para deixar seu corpo em forma. Ok, talvez uma voltinha no quarteirao para aquecer... Para evitar problemas, cuide da postura e aqueça antes do treino, aconselha Fabiano Pinheiro Peres, professor de educação fisica e membro do Colégio Americano de Medicina Esportiva.

Na calçada: condicionamento

O exercício: caminhada ou corrida. Trinta minutos por dia, três vezes por semana. Aumente com moderação.
Não erre: só leve o cachorro junto se ele tiver disciplina para manter o ritmo. Muitos atrapalham o treino

Na escada fixa: coxas

O exercício: posicione um pé no chão e o outro num degrau à frente. Abaixe e eleve o corpo. Faça cinco séries de oito repetições com cada perna
Não erre: não flexione o tronco para a frente nem deixe o joelho ultrapassar a ponta do pe

No chão: peito e ombros

O exercício: flexão – cinco séries de dez a 12 repetições
Não erre: evite pisos lisos para não escorregar.

No sofá: tríceps

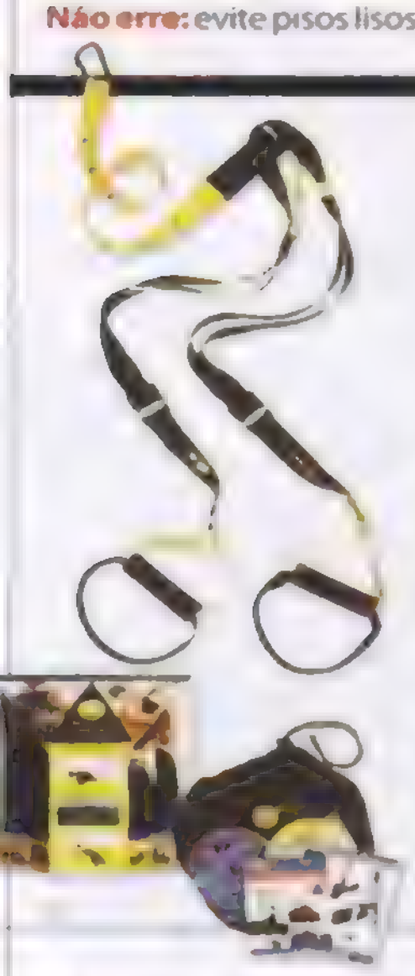
O exercício: de costas para o sofá, apoie suas mãos no assento, palmas para baixo. Coloque os calcanhares sobre uma cadeira. Flexione os braços para descer o corpo. Faça cinco séries de dez repetições.
Não erre: o sofá não deve ser muito macio, pois aumenta o risco de uma torção nos punhos.

Na parede: pernas

O exercício: pegue uma bola e coloque-a entre suas costas e a parede. Agache com as mãos à frente do corpo até as coxas ficarem paralelas ao chão e suba. Alem de pernas, você trabalha também gluteos e tronco.
Não erre: não deixe que os joelhos ultrapassem a ponta dos pes nem que flexionem mais que 90 graus. A postura errada coloca muita tensão nos tendões e ligamentos

Estique o treino

Aumente o desafio com exercícios elevados no ar



Você pode ter uma academia portátil ao fazer exercícios no ar. Com tiras de nailon, você fortalece a musculatura e melhora o equilibrio e a postura. "Você ainda trabalha todos os musculos, usando o peso do corpo como sobrecarga", esclarece o professor de educação fisica Bruno Coraucci Neto, autor do livro *Treinamento Funcional Resistido* (Revinter, 319 pags.). As tiras TRX custam 480 reais. Acesse www.rmcursos.com. Coraucci Neto sugere um treino de 30 minutos que deve ser feito três vezes por semana:

1) Estabilização: apoie as mãos no TRX e faça a posição de flexão. Segure por 20 segundos. Faça quatro séries de quatro repetições
2) Uma perna só: na posição anterior, eleve uma das pernas por 20 segundos. Repita com a outra. Faça quatro séries de 20 segundos
3) Flexão: coloque os pes no chão e as mãos no acessório. Faça três séries de 12 repetições.
4) Agachamento: segure o TRX e agache ate embaixo. Faça três séries de 12 repetições
5) Remada: puxe os braços até a lateral do corpo. Faça três séries de 12 repetições.

EXCLUSIVA E SEGURA

ELE MONTOU UMA ACADEMIA CASEIRA À PROVA DE ACIDENTES

Há cerca de cinco anos, o analista de tecnologia Eduardo Jordão, de São Paulo, participou de um desafio promocional de uma empresa: em três meses deveria definir o abdome na academia. Cumpriu a promessa e seguiu firme na malhação. Mas depois, quando foi morar numa casa, fez diferente: "Juntei a comodidade com o espaço disponivel e montei uma academia caseira". Seis meses atrás, Eduardo voltou para um apartamento, mas não abriu mão da sua academia particular. O imóvel escolhido tem um quarto extra para acomodar seus equipamentos. Siga suas dicas:

>> "Só escolhi produtos com regulagem por anilhas, que permitem evolução gradual. Comprei um crossover, uma smith machine, um leg press, barras paralelas, uma máquina para extensão lombar, pesos livres e anilhas."

>> "Para não me machucar, contratei um professor. No começo, ele me acompanhava três vezes por semana; hoje, uma vez por mês."

>> "Presto atenção a diferenças de força em musculaturas opostas. Ou seja, se o peitoral está mais forte que as costas, mudo o treino. Assim evito desequilíbrio na aparência e lesões no corpo."

Ponto alto: o terno pode ficar em casa

Ganhe $$ no verão

Saiba como montar um negócio e evite um chabu financeiro no fim da estação

Seja realista Escolha um assunto do qual você entenda Não adianta abrir um restaurante quando você não gosta de lidar com o público nem sabe fritar um ovo "Pesquise tendencias em paises com caracteristicas semelhantes e saiba que copiar o que é bem-feito não é demerito", acredita Lucas Melman, gerente de busca e seleção de empreendedores do Instituto Empreender Endeavor

Faça um planejamento Para saber se o negocio é viavel, coloque tudo no papel: estimativa de custo, de vendas, divulgação o preço do seu produto. "Você ja sairá na frente de muitos pequenos empresários, que só fazem isso quando entram no vermelho", diz Marcos Hashimoto, coordenador do Centro de Empreendedorismo do Ibmec São Paulo

Conheça o mercado Pesquise os concorrentes e saiba o que eles estão oferecendo. Para se sobressair, você precisa de estrategias e diferenciais.

Defina seu público Saiba se o negocio que pretende abrir tem a ver com o público da região. Não basta achar que a idéia é boa A clientela precisa concordar

Faça alianças Parceiros facilitam sua vida e ajudam a reduzir custos. Visite empresas estabelecidas e veja se há a chance de fornecer para elas. Cheque tambem vendas, posicionamento e referências de outros fornecedores.

Gostou do negócio? Para seguir em frente depois do verão, considere: 1) um produto que tenha procura o ano todo; 2) uma cidade onde o verão seja longo; 3) opções não ligadas à estação

>> O site www.endeavor.org.br tem dicas de como estruturar seu negocio. O acesso e gratis

Quando o chefe é parente

Fuja das furadas mais comuns dos negócios em família

Trabalhar com pai, irmão, primo ou tio não precisa ser um fardo. Basta saber como fugir de encrencas

>> Maldade Prepare-se para ouvir espetadas sobre sua competência. "Mas só da para responder a esses comentários com trabalho", acredita Marcelo Miyashita, da Miyashita Consulting, em São Paulo.

>>Sem abuso Na firma, não peça favores pessoais nem seja folgado. Exemplo: usar o carro da empresa, passar o dia no telefone e faltar com frequência é inaceitavel

>> Administre Não exponha intimidades da família. Você esquece a bebedeira do seu pai no ultimo Natal. Os funcionários não.

>> Conchavo não vale A cumplicidade pode melhorar o ambiente de trabalho. "Mas essa aliança não deve ser usada para conseguir posição ou para fritar alguém", lembra Miyashita.

>> Cuide do casamento Se você trabalha com sua mulher, redobre os cuidados. Não faça criticas em publico nem extrapole o tom.

FÉRIAS EM ALTA

SAIBA COMO NEGOCIAR TSUA FOLGA DE FIM DE ANO SEM BRIGAR COM O CHEFE

>> Saia com vantagem **"Chegue no chefe com uma proposta", sugere Luciano Pires, ex-executivo de multinacional, que faz palestras sobre o mundo corporativo. Para isso, converse com os colegas e certifique-se de que as suas férias não batem com as de outra pessoa. Veja também quem vai assumir suas tarefas. Mostrar que quer deixar a casa arrumada tem peso.**

>> Gente de família **Para a maioria das empresas, quem tem filho tem prioridade nos períodos de férias escolares. É a vida. Pense positivo: na alta temporada tudo fica mais caro e lotado. Para o ano que vem, planeje-se com antecedência. Você pode ter sorte.**

>> Dividir o mês **Você tem mais chances de tirar férias se dividi-las, especialmente em épocas disputadas. Isso também**

mostra que você entende que uma ausência longa pode ser prejudicial. Bônus: diversas pausas ao longo do ano evitam o acúmulo de estresse.

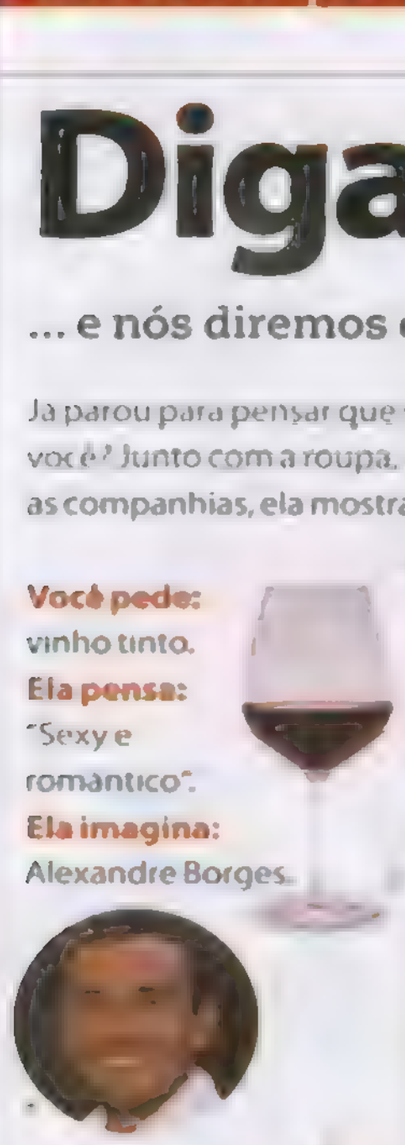
>> Seja razoável **"Áreas nervosas jamais podem ficar descobertas", alerta Pires. Para quem trabalha com comércio, não há a menor chance de sair da empresa perto do Natal. Já se a atividade envolve algum tipo de plantão (médico, jornalista), a saida é negociar com os colegas. Veja quem prefere Natal e quem prefere Ano-Novo e entre num acordo.**

Diga o que bebe...

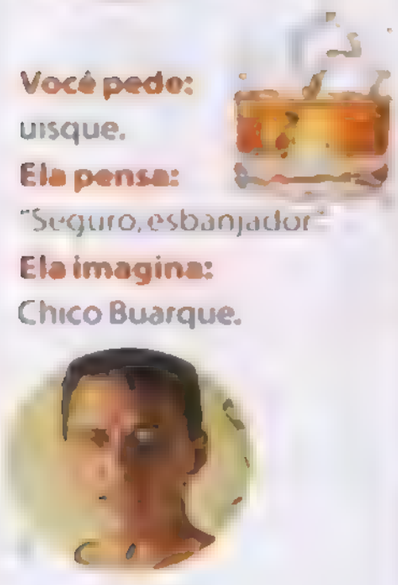
... e nós diremos quem ela pensa que você é!

Já parou para pensar que sua bebida revela muito sobre você? Junto com a roupa, os acessórios, a profissão e as companhias, ela mostra ao mundo – o que inclui obviamente mulheres – que tipo de cara você é, do que gosta e como encara a vida. Diante disso, veja seu cardápio de possibilidades.

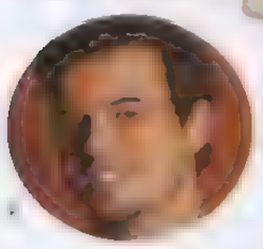
Você pede: vinho tinto.
Ela pensa: "Sexy e romântico".
Ela imagina: Alexandre Borges.



Você pede: uísque.
Ela pensa: "Seguro, esbanjador".
Ela imagina: Chico Buarque.



Você pede: cachaça.
Ela pensa: "Imaturo, moleque".
Ela imagina: Paulo Vilhena.



Você pede: bloody mary.
Ela pensa: "Velho".
Ela imagina: Walmor Chagas.

Você pede: martini
Ela pensa: "Elegante, confiante e seguro".
Ela imagina: Marcelo Anthony

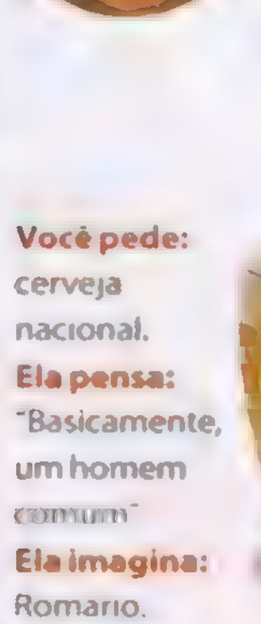
Você pede: cerveja importada.
Ela pensa: "Aberto a novas experiências, viajado, interessante".
Ela imagina: Dan Stulbach.

Você pede: vinho branco.
Ela pensa: "Romântico, sensível, mais sensível que a maioria".
Ela imagina: Wagner Moura.

Você pede: margarita.
Ela pensa: "Careta, caseiro".
Ela imagina: Lucas Lima (marido da Sandy)

Você pede: gim tônica
Ela pensa: "Ambicioso, arrogante".
Ela imagina: Bruno Gagliasso

Você pede: cerveja nacional.
Ela pensa: "Basicamente, um homem comum"
Ela imagina: Romário.



QUER PAGAR QUANTO?

ASSUMA A CONTA SEM PAGAR MICO OU PASSAR RAIVA

Todo mundo que senta num bar com os amigos já se viu na seguinte situação: aos poucos a turma vai embora, você fica, a conta chega e o prejuízo é seu. Até agora, você só perdeu grana. Para não perder amigos, negócios ou até uma mulher, saiba como fazer o acerto final.

>> Num almoço de negócios
Se você convidou, abra a carteira – mesmo que a reunião tenha sido um fracasso e que o cliente insista. Dizer "Nós convidamos" já deixa subentendido que quem paga é sua empresa. Se o cliente for você, é delicado se oferecer, mas não precisa insistir.

>> No bar com a turma
Cada grupo de amigos tem acordos próprios e eles são aceitáveis quando a galera toda está na cerveja e na pizza. Mas, quando um resolve pedir camarão e uísque enquanto o resto pede chope, o bom senso deve sobrepor. Ou seja, comeu mais e mais caro pague mais – e acrescente o serviço ao valor.

>> Num encontro com ela
Nas primeiras vezes, aposte no bom e velho cavalheirismo e pague a conta toda. "A delicadeza ainda soma pontos", lembra a consultora de etiqueta Célia Leão, de São Paulo. "Quando a intimidade se instalar, dá para voltar ao século 21 e discutir a divisão da conta ou deixa-la pagar."

Você sempre pode ficar no refrigerante...

Bateu. E agora?

Saiba como impedir que um acidente no trânsito vire uma tragédia na sua vida

Lembre-se: apelou, perdeu

Quem dirige está sujeito a sofrer um acidente. Quando o estrago é pequeno, você pode avaliar se vale a pena levar a questão adiante Mas, se o estrago for grande, saiba o que fazer para minimizar o problema. Abaixo, listamos dicas da polícia militar e das advogadas Matia Falbel e Rita Talibá, de São Paulo, de como proceder na cena do acidente.

Primeiro passo Não adianta gritar, acusar, partir para cima do outro motorista nem perder a paciência. Apenas se apresente e ouça o que ele tem a dizer. Caso o sujeito queira ir embora, não tente impedi-lo. Anote a placa e o modelo do carro.

Convoque testemunhas Pergunte a pedestres o que eles viram. Caso confirmem sua versão, anote os dados para futuras audiências.

Sinalize a pista É comum um segundo acidente ocorrer logo em seguida, quando outros motoristas não conseguem frear em tempo. Para evitar que isso ocorra, coloque o triângulo de segurança a uma distância adequada e ligue o pisca-alerta.

Cuide das vítimas Se alguém se machucar, chame uma ambulancia imediatamente. Mas não tente locomover uma pessoa ferida para não agravar o quadro. Se o combustível estiver vazando, desligue o motor – desde que seja seguro – e afaste-se do local.

Examine as crianças Verifique se há sangramento, dificuldade para respirar ou se locomover ou diferenças nas pupilas. Se notar algo estranho, corra para o hospital.

FAVORITOS MH

Holofote móvel

Não bastasse o design moderno e a potência do motor, o C4 Pallas, da Citroën, possui faróis altamente tecnológicos: de xenônio, direcionais de dupla função. Encontrados também nos modelos C5 e C6, eles são verdadeiros equipamentos de segurança por aumentar a visão do motorista de forma inusitada. Quando o carro entra numa curva, a luz atinge a parte interna da mesma —clareando zonas antes na escuridão. Esse recurso permite ao motorista enxergar outros carros e obstáculos mais rapidamente.

O que devo fazer se o pára-brisa trincar no meio de uma viagem?

RICARDO WOLFF, SÃO PAULO – SP

Quando isso ocorre, seja por causa de uma pedra ou de chuva de granizo, coloque um adesivo sobre a trinca para evitar que ela se estenda por todo o vidro. Quando chegar ao seu destino, troque o vidro. Caso o pára-brisa quebre, remova cuidadosamente os fragmentos e estilhaços e siga até uma oficina para fazer a troca. Nas primeiras 72 horas após a colocação do novo vidro, evite bater as portas com as janelas fechadas, não lave o carro com jato de alta pressão e evite produtos químicos. Em geral a cola usada demora para secar.

Catalisadores falsificados podem estragar o veículo?

CARLOS HENRIQUE SOUZA, SÃO PAULO – SP

Esse equipamento é desenvolvido para trabalhar em sintonia com o sistema de alimentação dos automóveis. Seu mau funcionamento costuma desregular o mecanismo de injeção eletrônica, alterar o sistema de escapamento, aumentar o consumo de combustível e ainda diminuir o rendimento do motor. É bom lembrar que, embora sejam projetados para ter a mesma vida útil do veículo, os catalisadores podem ser danificados por impactos. Por isso, fique atento a barulhos estranhos no escapamento ou sensação de escape preso. Pode ser que esteja na hora de trocar o equipamento do seu carro.

A manutenção do câmbio automático é mais cara que a do manual?

RENATO DA SILVA PRADO, RIO DE JANEIRO – RJ

Sim. E as peças tambem custam mais, se comparadas com as do manual. Em contrapartida, a manutenção é menos constante. Uma caixa automática corretamente utilizada chega aos 200 mil quilômetros somente com as trocas de óleo recomendadas. Ha mais um detalhe: como no Brasil a maioria dos consumidores ainda prefere o sistema de transmissão convencional, a mão de obra especializada no sistema automatico continua cara.

Mande sua duvida para nosso jornalista
Escreva para menshealthbr@abril.com.br

Leia com marulho

Autores legais, boas histórias e edições de bolso – quer pacote melhor para as férias?

Scott com Zelda: obra-prima com ingredientes de folhetim

LIVROS

SUAVE É A NOITE
F. SCOTT FITZGERALD (Best Bolso)
AS VINHAS DA IRA
JOHN STEINBECK (Best Bolso)

Os dois são clássicos da literatura americana e voltam em formato pocket. No primeiro, dos anos 30, relançado em edição revista e atualizada, há personagens extravagantes, festas chiques, um assassinato, conflitos amorosos, traições e mistério. São ingredientes normalmente encontrados em literatura de segunda classe, mas o escritor americano F. Scott Fitzgerald acrescentou esses elementos histórias reais de seu casamento tumultuado com uma mulher esquizofrênica e produziu uma obra-prima. Impossivel parar de ler. Em as *Vinhas da Ira*, Steinbeck narra a saga de uma familia que atravessa os EUA à procura de trabalho durante a depressão dos anos 30. É um retrato detalhado de uma das fases mais dificeis da vida americana. Sim, eles já foram miseráveis. O livro deu o Nobel e o Pulitzer a Steinbeck. **Alexandre Secco**

CONFISSÕES DE UM ENGRAXATE EM WALL STREET
DOUG STUMPF & MURILO DOS SANTOS JR. (Rocco, 328 págs.)
Todo mundo já sabe que o mercado financeiro passa pela pior crise desde 1930. Sabe-se pouco sobre como isso vai acabar, mas tudo leva a crer que Wall Street vai seguir no centro das atenções. Eis uma dica para aprender um pouco mais sobre esse mundo sem morrer de tédio com o noticiário econômico. O livro conta o que rola quando um engraxate brasileiro que ganha a vida lustrando os sapatos de tubarões em Wall Street se associa a um repórter ansioso por um furo de reportagem na investigação de sacanagens (todas). Alguma coisa tinha que acabar dando errado. A história foi baseada em personagens reais. **A. Secco**

EMBOSCADA NO FORTE BRAGG
TOM WOLFE (Ed. Rocco/L&PM Pocket, 133 págs.)
Um jovem militar morre em circunstâncias estranhas numa base americana; um produtor inescrupuloso enxerga ali a chance de virar uma espécie de Fellini dos telejornais. Aí está o ponto de partida para uma armação espetacular que envolve jornalistas e militares e expõe os podres da midia e da sociedade. O livro de 1996 foi publicado em capitulos na revista americana *Rolling Stone* por Tom Wolfe, um mestre do *new journalism* e em colocar o dedo em feridas sociais (como fez em *A Fogueira das Vaidades*, nos anos 80). **Wilson Weigl**

DVD

FUNK BROTHERS
LIVE IN ORLANDO (ST2)
Esses três emplacaram mais músicas na parada do que Elvis, Beatles e Stones somados – só que anonimamente. Eram a banda de estúdio por trás de astros como Stevie Wonder, Marvin Gaye e Diana Ross nos anos de ouro da Motown (1958-1970). Eles davam o suporte de guitarra/baixo/bateria aos cantores, tocando noite e dia (a Motown escravizava seus artistas). Neste concerto, eles merecidamente vêm para a frente do palco tocar sucessos que ajudaram a forjar, como *Dancing in the Street* e *Ain't No Mountain High Enough*. **W.W.**

CD

DIG OUT YOUR SOUL
OASIS (Sony/BMG)
Ok, Noel e Liam são uns malas, vivem de cara amarrada, mas mandam um sonzaço. Até seus discos ruins são audiveis. Quando são bons, como este *Dig Out Your Soul*, concorrem com aquelas velhas bandas que dão vontade de abrir uma long neck, chutar a porta da frente e ligar para a belezinha dos nossos sonhos. Foram quase quatro anos de hiato desde *Don't Believe the Truth*, de 2005, que valeram a pena. Certo, *Dig* não é nenhuma revolução: se não força a mão na sonoridade beatle, como a maioria dos dez albuns do Oasis, caminha em trilha aberta por roqueiros britânicos pós-70. Aliás, como o próprio Lennon de *Imagine*: em *Waiting for the Rapture*, eles ecoam o rocão pesado e lento *Cold Turkey*. Nem tudo é rock. *I'm Outta Time* vai no caminho da balada, com violões e cordas. Há muita pegada espacial, psicodélica, como *To Be Where There's Life* e *The Turning* (que soa o Pink Floyd de *Atom Heart Mother*). Mas é no rock que a banda vai melhor, fica mais pegajosa. Como no rocão *Ain't Got Nothing*, em que Liam canta o verso "All I Want Is the Truth", bordão que define o Lennon dos anos 70. Os caras atacam até de blues, em *The Nature of Reality*, gênero em que nunca foram chegados. Se o ego é um adversário poderoso dos irmãos Gallagher, o talento, pelo menos até hoje, ainda conserta as cacas que eles fazem. **Airton Seligman**

Pedro e Harley

Por **Gustavo Simon** Foto **Robert Schwenck**

Não é à toa que dizem que não se chega lá sozinho – onde quer que "lá" seja. Mas trabalhar em equipe implica gerenciar egos, saber explorar os pontos fortes dos parceiros, conhecer o momento certo de cobrar, de oferecer ajuda. E, quando a vitória vier, dividir os louros... Difícil? Certamente. Mas dá pra tirar de letra, como provam o carioca Pedro Solberg e o brasiliense Harley Marques.

Os dois formaram a dupla para disputar os campeonatos de vôlei de praia no começo de 2007 e, depois de alcançar um lugar no top 4 entre todas as equipes no ano passado, garantiram, em setembro último, o título do Circuito Mundial de 2008 com três rodadas de antecedência. Venceram seis etapas, de um total de 17 – inclusive a do Brasil, disputada no Guarujá (SP), que carimbou o troféu. A receita? Uma sintonia fina dentro e fora da quadra. Definiram estratégias, driblaram problemas, encaixaram estilos de jogo e até deixaram crescer, em conjunto, um bigode da sorte nas finais.

Claro, essa sintonia toda não necessariamente significou sucesso absoluto. O caminho da dupla teve percalços e os dois falharam na conquista do objetivo principal, a vaga para as Olimpíadas de Pequim. Pedro e Harley tiraram da derrota a lição para crescer. Agora que venceram o principal campeonato da categoria – Pedro, 22 anos, filho da ex-jogadora Isabel, foi o mais jovem campeão da história – os dois querem mais, especialmente porque conhecem uma das melhores trilhas até lá: trabalho duro, dedicação e, claro, parceria – na vitória e na derrota. Quer pegar carona nessa determinação? Eles contam, em dupla, como fazer.

SOBRE MONTAR PARCERIAS

PEDRO Para começar um projeto e escolher uma equipe, você precisa considerar a harmonia com os parceiros. É fundamental se dar bem dentro e fora de quadra. Eu e o Harley temos uma relação boa e acho que isso foi determinante para o nosso sucesso. Mas não adianta só ter um amigo do lado, você tem que ter um grande jogador na parte técnica também, que complete seu estilo.

HARLEY Ter afinidade fora da relação profissional se reflete dentro dela: nas horas adversas, em que o bicho pega, isso vai fazer a diferença e facilitar para você chegar ao resultado que espera. Mas você precisa também ter tempo e treinamento para se entrosar, ir se adaptando de acordo com o estilo da outra pessoa.

SOBRE TER DIREÇÃO

HARLEY Se você não tiver uma estrutura, um comando certo, a coisa não vai para a frente, nem que todos os envolvidos sejam craques. Cada um sabe aonde quer chegar e conhece seu potencial, mas é fundamental ter alguem, como o técnico, para colocar isso numa reta e diminuir as voltas, fazer o caminho mais curto. Você tem um olhar, outro membro da equipe tem outro, e alguém de fora tem que transformar as partes em uma. A gente também não pode ficar na arena analisando os adversários. O técnico está lá para isso, estudar a situação e ajudar no crescimento.

PEDRO Mas o grande líder aparece principalmente nos momentos difíceis, não só na hora em que você é campeão. Para apontar os problemas, levantar o moral...

SOBRE VENCER. E PERDER

PEDRO Quando você não se prepara, chega sem a segurança necessária para conquistar o objetivo. Treinar ajuda não só na parte técnica mas também no lado psicológico, de saber que a gente deu o máximo: mesmo que perca, você buscou. Bola pra frente. Nos momentos adversos, como foi não ter ido às Olimpíadas, é essencial achar outro estímulo e ir atrás de um plano B. A gente olhou para trás e pensou: "Alcançamos tanta coisa em tão pouco tempo, vamos fechar o ano bem". Foi a isso que nos apegamos.

HARLEY A derrota ensina, mas às vezes você ganha o campeonato e percebe que poderia ter perdido: venceu porque ganhou uma partida por um detalhe no tie-break. Isso precisa ser analisado.

SOBRE SE DESTACAR

PEDRO Você tem que saber que um dia o astro é você, outro é o parceiro, e estar aberto para ajudá-lo. Se você não apoia-lo, ele não vai dar a volta por cima, o que prejudica a equipe. Na etapa do Brasil, passei por um momento ruim e o Harley manteve a calma, conversou e me ajudou a reverter a situação. Você tem que saber jogar com o parceiro: botá-lo para cima na hora certa e cobrar também. E, quando ele joga melhor, saber que você tem parte da conquista.

HARLEY A gente nunca se fala no fim do jogo, quando você está mais nervoso, mais emocional. Isso ajuda muito na hora de não deixar o ego de um ou de outro crescer. Às vezes não há a necessidade de achar um culpado pela derrota, por exemplo: o outro time ganhou por mérito.

SOBRE O SUCESSO

HARLEY Não é porque você conseguiu o que queria que pode diminuir o ritmo de trabalho. Sabemos que não foi à toa que conquistamos um título. Se deu certo de uma forma, temos que continuar. Esse é o segredo para ser campeão, porque uma coisa é você ganhar e outra é conseguir se manter no topo. Você não pode deixar a peteca cair, a cabeça tem que estar sempre voltada para o sucesso.

PEDRO Ganhar um título é uma coisa muito grande, mas a gente tem ao nosso lado, treinando junto, o Emanuel, que tem oito títulos, e o Ricardo, que tem seis. Ou seja, nós ainda não estamos no topo: eu sou um cara obstinado, espero um dia alcançá-los e superá-los. Continuo com essa motivação para continuar com sucesso.

AS SACADAS DE PEDRO E HARLEY

Pedro: "Sozinho você não vai a lugar nenhum."

Harley: "Quando você joga com vários parceiros, deve pegar o que eles têm de melhor e transformar em uma coisa só sua."

Pedro: "Se você não joga tão bem, mas ganha, a vitória pode ser mais bacana, porque indica a força da parceria."

“Não basta montar uma equipe só de amigos: o talento é fundamental

Pedro Solberg”

HARLEY

PEDRO

A temporada do SuperSurf 2008 foi encerrada em alto estilo na praia da Barra da Tijuca, Rio de Janeiro, que recebeu a decisão do Circuito Brasileiro de Surfe Profissional pela terceira vez consecutiva. O mega evento aconteceu nos dias 24 a 28 de setembro, e recebeu cerca de 12 mil pessoas nos cinco dias de competição.
A carioca Tais de Almeida e o paranaense Peterson Rosa foram coroados campeões do último desafio do ano e faturaram os prêmios de 7 mil reais e 24 mil reais respectivamente, mas foi o local Gustavo Fernandes que festejou em casa o título do SuperSurf 2008. Guga e a cearense Tita Tavares, que conquistou o tetracampeonato por antecipação na etapa anterior, receberam as chaves do Space Fox oferecido pela Editora Abril aos campeões da temporada.

Maria Melilo e Viviane Carlston foram as finalistas do concurso Beach Girls da Barra da Tijuca.

PATROCÍNIO:

www.supersurf.com.br

APRESENTAM:

CIRCUITO BRASILEIRO DE SURF PROFISSIONAL

SuperSurf

TOUR • 2008

5º Etapa - Barra da Tijuca

Rio de Janeiro - RJ

Gustavo Fernandes e Tita Tavares faturam o título do SuperSurf 2008!

APOIO:

REALIZAÇÃO:

CO-PATROCÍNIO:

Uma mulher no comando a gente nunca esquece

A primeira impressão é a que fica

O primeiro "oi", a primeira transa, a primeira briga. Tire de letra aquelas primeiras situações que surjem em todos os relacionamentos

Por **Ron Geraci** e **Mari Daitschman**

DECISÃO DE CONHECER ESSA OU AQUELA GAROTA É POR SUA CONTA, GOSTO E RISCO. Para todos os outros momentos, nós ensinamos o caminho das pedras para você não quebrar a cara. Elaboramos um guia que vai ajudá-lo a se sair bem em todos os momentos importantes de um relacionamento: desde a primeira troca de olhares até o dia em que você vai morrer com uma grana preta na hora de comprar um anel caríssimo. É você quem paga a conta, mas nós mostramos como ela pode dizer "sim" – nesta e em outras ocasiões.

PRIMEIRO "OI"

Se o seu desodorante não estiver vencido, você tem cerca de 15 segundos para provar que não é mais um babaca que quer levá-la para a cama – mesmo que seja esse o plano. Você tem que mostrar confiança, charme e atitude na medida certa para deixá-la saber que você é um cara decidido. Se ela retribuir o olhar umas três vezes: caminho livre. Diga algo curto e direto para começar a conversa, como: "Parece que você conseguiu o melhor lugar neste bar apertado". David Copeland, co-autor de *How to Talk to a Woman* (Como conversar com uma mulher), sugere elogiar o anel ou o brinco. Depois de alguns minutos de conversa, peça o número do telefone.

PRIMEIRO TELEFONEMA

Apenas uma fração infima dos homens que pedem o telefone de uma mulher liga depois – esse é um daqueles enigmas que as mulheres colocam na categoria de Triângulo das Bermudas dos mistérios masculinos. Ela sabe que você não vai ligar para saber se a Bolsa vai continuar caindo, então seja claro e direto. Depois de dois dias, no máximo, chame e convide-a para sair. Pode ser algo despretensioso, do tipo "Vamos a um bistrô, nesta quinta, que acaba de ser inaugurado? Ouvi dizer que é muito charmoso. Posso passar ai às 21h?" Sempre marque primeiros encontros em dias da semana. Fins de semana são estritamente para terceiros, quartos... E nunca, jamais ligue para sugerir algo como "Vamos marcar algo na semana que vem..." Nesse caso, não perca o seu tempo – e muito menos o dela.

PRIMEIRO ENCONTRO

Bem, se ela chegou até aqui é porque está minimamente interessada em ir para a cama com você. Ou, pelo menos, não esta totalmente avessa à ideia. O que significa a mesma coisa. No primeiro encontro você precisa semear para colher depois, diz o terapeuta sexual e consultor da *Men's Health* Carlos Eduardo Carrion. "Ainda que hoje o sexo aconteça mais rápido, o melhor é ter calma. Muito fogo num primeiro encontro é complicado quando não se tem nem vinculo nem conhecimento."

Há três regras importantes depois de dormirem juntos: fique, deixe-a se aconchegar em seus braços e relaxe

Ao logo da noite, toque-a de um jeito carinhoso e discreto – coloque a mão no ombro dela enquanto caminham do carro até o interior do restaurante. "Isso mostra que você está sendo cuidadoso e atencioso", diz Carrion. E, para evitar que você enfie os pés pelas mãos, termine a noite antes do que gostaria, mas não sem antes mostrar que está, sim, interessado: puxe-a pelos quadris e a beije de um jeito gostoso – firme o suficiente para deixá-la com gostinho de "quero mais"! Telefone no dia seguinte para dizer que adorou a noite e convide-a para sair de novo. Bingo! O caminho é por aí mesmo.

PRIMEIRA TRANSA

Tirar a roupa pela primeira vez com uma nova garota é como pisar num território desconhecido. E a palavra-chave para uma ótima primeira transa é "devagar". "Mostre que quando você faz amor com uma mulher é da cabeça aos pés", diz Carol Toledo, a vizinha da *Men's Health*. "Poucos caras sabem como as mulheres gostam de ser acariciadas quando ainda estão vestindo calcinha e sutiã, então não tenha pressa de tirar a roupa dela. Mostre que você sabe a importância e também curte as preliminares, fazendo círculos em seus mamilos e pegando o clitóris por cima da calcinha. A sensação do tecido sobre a pele e dos movimentos dos seus dedos vai fazê-la implorar para que você não pare." Faça uma contagem regressiva de 30 segundos e pegue uma embalagem com três camisinhas em sua mesa de cabeceira, não mais do que isso – um pacote inteiro é meio amedrontador –, e diga que vai colocá-la. Ao dizer isso, a confiança dela em você vai aumentar, de acordo com um estudo da Universidade da Geórgia, nos EUA. Depois do sexo, fique abraçado, sugere a sexóloga americana Ava Cadell, "Diga como ela é gostosa e convide-a para dormir com você ou peça para ficar, se estiver na casa dela". Isso mostra como você a deseja e que quer o sexo como parte da viagem do relacionamento e não como destino final.

PRIMEIRA MANHÃ

Há três regras importantes depois de dormirem juntos: fique, deixe-a se aconchegar em seus braços e relaxe (mesmo que tenha que fingir que está aproveitando). Se tiver que ir embora para a pelada de sábado, se despeça de um jeito criativo. Mesmo que sejam 5h08 da manhã, sussurrar no ouvido dela "Vamos tomar café-da-manhã?" vai fazê-la virar-se de lado e voltar a dormir sem achar que você é um babaca. E o caminho estará livre para você dar no pé. Dê um beijo gostoso no rosto (lembre-se do seu bafo numa hora dessas), diga o quanto ela é cheirosa e deixe um bilhete safado – mas não muito – se encontrar caneta e lápis. Esteja certo de que ela vai curtir.

5 PASSOS PARA O SEXO INFALÍVEL

BOCA, LÍNGUA, LÁBIOS, MÃOS: DAR PRAZER É FUNDAMENTAL

O que faz do homem um grande amante na cabeça de uma mulher tem pouco a ver com a quantidade de vezes que ele mostrou serviço ou com a variedade de posições na hora da transa. O melhor que você pode fazer agora é reaprender e focar no módulo básico de como agradar a uma mulher na cama.

>> ESQUEÇA AS PRELIMINARES Mesmo que de vez em quando. Sexo não pode seguir uma cartilha – tem que ser imprevisível. Você pode curtir a penetração, depois voltar a fazer sexo oral, massagear o ponto G ou fazer qualquer tipo de estimulação manual. Só não seja previsível.

>> AJOELHE E REZE Diga a sua garota (com entusiasmo) que você quer fazer sexo oral nela. Vá descendo devagarinho, beijando e massageando o caminho todo até a vagina. Quando chegar lá, alterne a ponta da língua, a língua toda e os lábios enquanto percorre cada cantinho. Em vez de ficar pressionando a língua o tempo todo no clitóris ou fazendo movimentos ao redor, tente usar a ponta apenas para provocá-la, dando leves lambidas a cada dez segundos. Esse movimento ajuda algumas mulheres, que estão muito excitadas, a ultrapassarem o platô do tesão e chegarem ao orgasmo.

>> SEXO À DISTÂNCIA Já ouviu dizer que o melhor da festa é esperar por ela? Então, ligue no meio da tarde ou mande uma mensagem cheia de obscenidades e antecipe o que ela vai ganhar quando vocês se encontrarem. A satisfação poderá vir em dobro mais tarde, meu caro.

>> PRIMEIRO AS DAMAS Menos da metade das mulheres chega ao orgasmo com penetração. Não importa o quanto dure nem o tamanho e o formato do seu pênis. Caia na real e perceba que muitas mulheres se sentem desconfortáveis – às vezes, envergonhadas – se precisam de uma mãozinha. Em outras palavras, sexo oral e penetração por mais tempo. Sua missão, meu caro, é fazê-la se sentir confortável e à vontade para ter um orgasmo delicioso. Se ela disser que precisa de um vibrador, sem neuras, eis a sua chance de mostrar que é um cara antenado no prazer dela.

Uma boa pegada vale mais que mil palavras

PRIMEIRO ENCONTRO COM OS PAIS DELA

Não precisa ser o fim do mundo, como pode parecer. "Mas é mais importante do que se imagina ganhar a aprovação dos pais dela. Pode determinar o sucesso ou o fracasso de uma relação", diz Carlos Eduardo Carrion. Se o futuro sogrão ou a sogrona acharem que você está só sendo bonzinho para ganhar a confiança deles, podem achá-lo meio escorregadio ou, pior, um mala. E isso não é bom. Uma em cada sete mulheres disse que deu o fora no namorado porque os pais não gostaram do cara.

Para fazer o seu filme, leve um presente simples, como um vaso de flores, um vinho ou uma sobremesa para o jantar. Isso não tem nada de careta e sempre deixa uma boa impressão. Não precisa entrar mudo e sair calado, mas quanto menos você falar, mais inteligente vai parecer. Deixe a maioria das perguntas no início da noite por conta deles. Quando a conversa engrenar, fale da sua namorada e não de você. Mencione a promoção do trabalho dela ou a corrida de 5 quilômetros da qual ela participou. Depois da visita, mande um e-mail agradecendo o convite – esse gesto será a cereja do bolo. Calma, não estamos falando de casamento... por enquanto!

PRIMEIRA DR (DISCUSSÃO DE RELACIONAMENTO)

Quando ela inevitavelmente perguntar "Onde essa relação está indo?", não peça que ela diga o que ela espera de você (como a maioria dos homens faz); qualquer coisa que fale depois vai parecer calculado para agradá-la. Em vez disso, pegue a mão dela e diga "Eu tenho pensado também", aconselha a americana Aline Zoldbrod, psicóloga e especialista em relacionamentos. Liste cinco coisas que você gosta nela (o sorriso, o cheiro, o senso de humor e por aí adiante). Então, diga que você não sabe exatamente aonde as coisas estão indo, porque, naturalmente, aprender a conhecer alguém é um processo que leva tempo. Termine a conversa fiada com a frase mais clichê e escorregadia, mas que sempre salva o pescoço de rapazes na mesma situação, e que muitas vezes é a mais pura verdade: "Eu só sei uma coisa: eu penso num futuro com você".

Viajar juntos pela primeira vez funciona como um teste: você pode avaliar se ela é mesmo o seu número

PRIMEIRA BRIGA

As coisas estão indo com facilidade, mas em algum momento vocês terão uma discussão. Não é o fim do mundo, mas prepare-se, porque ela vai julgá-lo sob três pontos de vista reveladores: o quão cruel você é, o quanto você não ouve o que ela diz e por quanto tempo você fica emburrado. Tenha cuidado de guardar para você insultos pessoais ou demonstrações de impaciência. Se escapar, peça desculpas imediatamente. Todas essas derrapadas vão grudar na cabeça dela para sempre. E, se a discussão se arrastar por mais de dez minutos, que tal uma rapidinha? Prometa que vocês conversarão mais no dia seguinte – e cumpra. Na manhã seguinte, quando as flores que você encomendou tiverem chegado, ela já o terá perdoado.

PRIMEIRA VIAGEM DE FÉRIAS

Um pequeno planejamento é essencial para que essa viagem a dois seja prazerosa. Pense em algumas coisas que vocês dois gostariam de fazer (caminhadas na praia, pular de pára-quedas, velejar). Preencha o tempo com coisas que agradem aos dois. Pode parecer assustador passar 24 horas seguidas, por dias seguidos, com uma pessoa que você talvez conheça pouco, mas é uma boa oportunidade de checar se essa garota tem mesmo a ver com você. A não ser que ela não abra mão de dar uma olhadinha de cinco horas nas lojinhas, deixe os programas que só você vai curtir para uma segunda viagem. E, claro, aproveite ao máximo o quarto do hotel para pôr em prática todas as transas possíveis.

O PRIMEIRO "SIM", QUE VAI CUSTAR UMA BOLADA

A regra de ouro para o pedido de casamento: nada de clichês como escolher o restaurante mais caro e careta da cidade. Além de ter de controlar o nervosismo do momento, ainda terá que fazer pose de relax em meio a tantas taças e talheres. E ela vai contar a história de como você estava sem graça e derrubou a taça de vinho 398 mil vezes. "Em vez disso, coloque-se no lugar dela e tente imaginar o que ela acharia romântico e inesquecível", diz Jason Rich, autor de *Will You Marry Me: Popping the Question with Romance and Style* (Quer se casar comigo: faça o pedido com romance e estilo). Por exemplo, se ela é do tipo aventureira, poderá achar ultra-romântico ser pedida em casamento durante um trekking no meio do mato. Planeje com antecedência e até mesmo ensaie em voz alta o que você pretende dizer e o sentimento que quer demonstrar, mas não a ponto de ela ficar com a sensação de que você está treinando para a próxima novela da Globo. "Se você se preocupar em impressionar muito, pode esquecer as duas coisas mais importantes: fazer o pedido de forma espontânea e dizer 'Eu te amo'", diz Rich. MH

Dê 100% na máquina!

Aprenda a tirar o máximo dos aparelhos de treino cardiovascular da academia

por **Wilson Weigl**
e **David Schipper**

COMO ANDA SUA RELAÇÃO COM A BICICLETA, A ESTEIRA E O TRANSPORT DA ACADEMIA? Pior do que a de Charles Chaplin com as máquinas em *Tempos Modernos*? Você passa horas correndo, pedalando ou escalando, sem recompensas animadoras na balança. Entediado, tem a sensação de só despender tempo e energia, como um pateta. Não é só sensação.

Por todas as horas que você passa nos aparelhos, suas calças já deveriam estar caindo de tão folgadas. Na verdade é você que deve estar fazendo tudo errado e tirando menos do que poderia dos aparelhos, por causa da postura ou da má qualidade do treino. Os aparelhos são ótimos incineradores de gordura – quando usados corretamente. Até o aquecimento antes de malhar com pesos pode se tornar um efetivo queimador de gordura. Recorremos a especialistas em fitness para descobrir onde estão os pecados na hora de se exercitar nesses equipamentos E como tirar deles o máximo benefício.

ESTEIRA

Sua postura

O erro: você faz suas caminhadas relaxado, relaxado, sem ligar muito para a postura.

O conserto: contraia o abdome e os glúteos. "Ao manter o abdome rígido, você relaxa a lombar, diminuindo a tensão que pode provocar dor nas costas", explica Igor Tobias Yole, professor de educação física e coordenador técnico da academia Bio Ritmo, em São Paulo. Outro erro comum é se exercitar olhando para baixo. Olhe sempre para a frente (assista TV ou aprecie a boa forma das suas companheiras de academia) "Olhar para baixo força a cervical, a porção da coluna localizada no pescoço, favorecendo o surgimento de uma hérnia de disco", diz Igor.

Seu treino

O erro: você corre ou caminha várias vezes por semana, mas executa o mesmo treino, sem aumentar o volume (a intensidade ou o tempo). Em resumo: as caminhadas ou as corridas podem estar contribuindo para diminuir seu estresse, mas dão pouco resultado na queima de gordura.
O conserto: coloque-se sempre novos desafios. "O maior erro dos frequentadores de academia é não evoluir no treino, fazer sempre a mesma coisa", diz Igor Yole. Vá aumentando o tempo em um minuto por dia ou a velocidade em 0,1 quilômetro por hora. E, se sentir que mesmo assim está fácil, aumente mais. "Experimente num dia fazer um treino de longa distância, correndo 30 minutos a 9 quilômetros por hora; no treino seguinte, faça cinco minutos de aquecimento, quatro tiros de 800 metros a 12 quilômetros por hora, com um minuto de descanso entre os tiros. Finalize com 2 quilômetros de corrida em ritmo mais lento. Assim, você está sempre mudando o estímulo", afirma o treinador Igor Yole. Melhor ainda é pedir ao professor da academia para formular um treino para você. Se corre em casa, por conta própria, o ideal é contratar um personal trainer.

A pior roubada é fazer sempre o mesmo treino. Experimente sempre um novo desafio

BICICLETA ERGOMÉTRICA

Sua postura

O erro: você não ajusta corretamente a altura do selim, deixando-o alto ou baixo demais. "Pedalar com o banco baixo fatiga as pernas e faz você se cansar antes da hora", diz Brian Holdsworth, diretor da área de fitness da academia Healthplex Sports Club, nos Estados Unidos. Banco baixo demais também força as costas e as articulações dos joelhos. Por outro lado, banco alto demais faz seu quadril balançar, tornando o exercício desconfortável (além de fazer você sacudir a bunda de uma maneira constrangedora).
O conserto: ajuste o selim à sua altura. Um truque: sente-se na bike e posicione o calcanhar no meio do pedal (no lugar onde a frente do seu pé normalmente ficaria). Regule o banco de forma que sua perna fique estendida, reta, no ponto mais baixo da rotação do pedal. "Quando você colocar os pés corretamente nos pedais, vai estar na altura ideal, com as pernas ligeiramente flexionadas", diz Holdsworth

Seu treino

O erro: você pedala como se estivesse passeando com seu sobrinho no fim de semana, e não fazendo um programa de condicionamento físico ou perda de peso.
O conserto: coloque desafios no seu treino. Varie a intensidade com dois ou três minutos de pedaladas em ritmo forte e três minutos de recuperação em marcha lenta. Repita a sequência por 15 minutos. Pedale em pé de vez em quando. "Você exige mais dos músculos não só para pedalar mas também para se equilibrar", diz o instrutor americano Joe Friel, autor de *The Cyclist's Training Bible* (A Bíblia de Treino do Ciclista).

MÁQUINA DE REMO

Sua postura

O erro: ao estender as pernas, você joga cabeça e tronco para trás e força a lombar (pense que repete isso 500 vezes num só treino). Se sua lombar não estiver forte para aguentar o tranco, vai ser dor na certa. Ou, pior, uma lesão.
O conserto: mantenha o tronco de 90 a 45 graus, no máximo, em relação ao chão (o ideal é deixar o corpo reto, em 90 graus). "Essa é a postura ideal para aliviar a sobrecarga na lombar", frisa o instrutor da academia Bio Ritmo.

Seu treino

O erro: você treina na boa, com movimentos lentos, sem forçar, como se estivesse remando no condomínio onde seu cunhado mora.
O conserto: acelere! Se rema 30 minutos a um ritmo de dois segundos na ida e outros dois na volta, aumente a velocidade para um segundo. "Seu gasto calórico será muito maior", frisa Yole.

TRANSPORT (OU ELÍPTICO)

Sua postura

O erro: você tem o péssimo costume de apoiar os braços no suporte e ficar curvado. Corre o risco de desenvolver uma cifose (deformidade na curvatura da coluna). Ou então se exercita na ponta dos pés, movimentando pouco os quadríceps da coxa, justamente os músculos trabalhados pelo aparelho (com os glúteos).
O conserto: fique ereto, com as mãos nos apoios. Coloque totalmente os pés nos pedais, sem levantar o calcanhar.

Seu treino

O erro: todo dia você faz tudo sempre igual. Se aplicasse o mesmo tempo de treino à "vida real", já daria para ter escalado o monte Everest.
O conserto: turbine seu treino. "Experimente dar piques de 90 segundos a cada cinco minutos de exercício, com períodos de recuperação de três minutos, em ritmo lento", sugere o professor da Bio Ritmo. E, toda vez que conseguir se exercitar dez minutos sem se cansar, aumente a carga.

MÁQUINA DE STEP

Sua postura

O erro: você faz o exercício na ponta dos pés. Além da execução incorreta, sobrecarrega o tornozelo, aumentando o risco de lesões.
O conserto: apóie todo o pé, até o calcanhar. Na posição correta você trabalharquadríceps e glúteos, músculos envolvidos no exercício.

Seu treino

O erro: você capricha na velocidade, mas adota pouca resistência.
O conserto: vá mais devagar e programe o aparelho para um nível de resistência desafiador. "Sua frequência cardíaca vai aumentar e permanecer na zona de treino ideal por mais tempo", explica o americano Brian Holdsworth. Resultado: queima mais gordura. E, especialmente se você tem pouco tempo disponível para treinar, aumente o ritmo. "Seu gasto energético vai ser maior", completa o brasileiro Igor. **MH**

PULE COMO UM CAMPEÃO

A CORDA PODE ACABAR COM SEUS QUILOS A MAIS

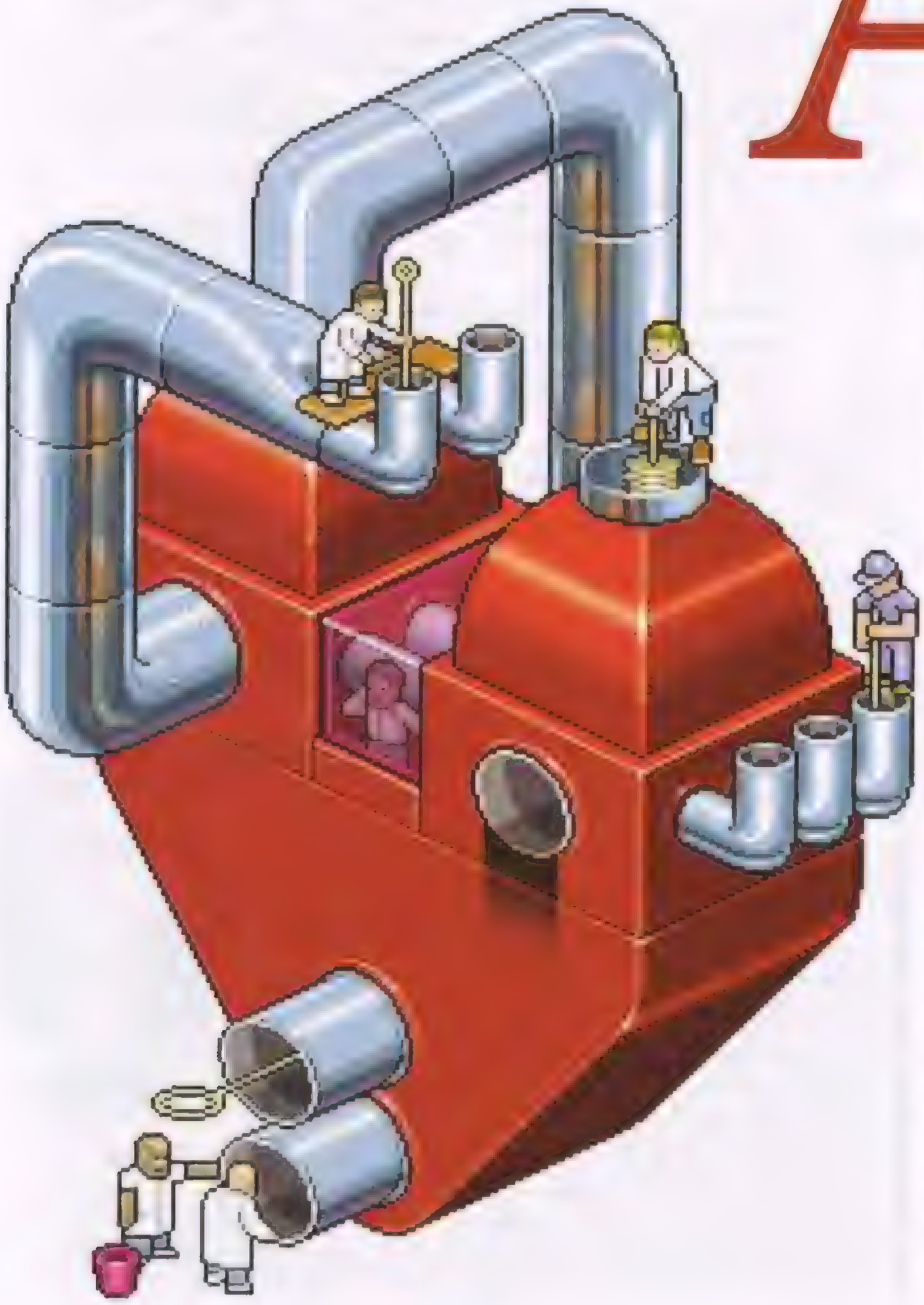
Amarre-se na cordal

Por que você deveria levantar agora e ir comprar uma corda? Apenas porque dez minutos pulando corda queimam as mesmas calorias do que 30 minutos de corrida. "O exercício movimenta todos os seus músculos e articulações", afirma Buddy Lee, instrutor americano especializado em treinos de corda. Como um pouco de técnica ajuda, confira as dicas do especialista (veja mais na internet: www.buddyleejumpropes.com).
>> O PULO: coloque seu peso sobre a parte da frente do pé, joelhos ligeiramente flexionados. Não pule mais do que alguns centímetros. Mantenha seu corpo ereto, olhe para a frente, encolha ligeiramente os ombros e faça pequenos círculos com os pulsos.
>> UMA VARIAÇÃO: pule num pé só. A cada volta da corda, troque o pé. Continue alternando os pés (como se estivesse correndo sem sair do lugar). Evie dar chutes para trás para a corda não enroscar no seu pé.
>> UM PROGRAMA: no exercício normal ou da maneira alternada, comece com dez séries de dez pulos. Aumente o número em dez por série até chegar a 100 pulos nonstop. Continue aumentando o ritmo até executar de cinco a dez minutos sem descanso.

Coração autolimpante

Você nasceu com artérias imaculadas. Aumente seu HDL e elas vão parecer novas outra vez

Por **Bill Gottlieb** e **Yara Achôa** Ilustrações **Eboy**



FONTE DA JUVENTUDE pode ser ficção, mas realmente parece existir uma genetica magica no norte da Itália. Ha 30 anos, pesquisadores descobriram que 40 habitantes do vilarejo Limone Sul Garda eram aparentemente imunes a doenças cardiacas. Essa defesa não tinha a ver com a famosa dieta do Mediterrâneo, rica em azeite de oliva, peixes e legumes. "Essas pessoas possuiam baixos niveis de HDL, o colesterol bom, situaçao tao ruim para o coraçao quanto o nivel alto de LDL, o colesterol ruim. Mesmo assim, as taxas de aterosclerose do grupo eram baixas. Descobriu-se que isso acontecia graças a uma variaçao genetica de uma proteina de HDL, chamada ApoA-1 Milano, que teria a capacidade de caçar a gordura na parede dos vasos", explica o cardiologista Raul Dias dos Santos, diretor da Unidade Clinica de Lipides do Instituto do Coraçao (Incor), do Hospital das Clinicas, em São Paulo. Em termos menos cientificos, os moradores desse lugar nasciam com arterias autolimpantes.

A partir dai começou-se a buscar formas sintéticas dessa maravilhosa proteina italiana. E, como a ciência avança a passos largos, dentro de alguns anos você provavelmente vai pedir a seu médico injeçoes de ETC-216, um variante artificial do HDL. Em estudo publicado no periodico *Journal of the American Medical Association*, pesquisadores da Clinica Cleveland descobriram que pacientes que receberam ETC-216 tiveram uma redução de mais de 4% da placa arterial. Pode não parecer muito, mas de acordo com Steven Nissen, principal autor do estudo, esse nivel de redução – semanas de tratamento mudando o que levou anos para se acumular – é extraordinario e sem precedentes. "Embora promissores, por enquanto são trabalhos experimentais", alerta o cardiologista Francisco Fonseca, professor de cardiologia da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp).

ELEVE SEU HDL CORRENDO

QUANDO SE TRATA DE COLESTEROL, ACELERE PARA CHEGAR LÁ

Bem, agora que você pensou dominar os acrônimos que entopem (e depois desentopem) suas artérias, nós mostramos mais cinco para você decorar: HDL2b, HDL2a, HDL3a, HDL3b e HDL3c. Esses são nomes de tamanhos diferentes de HDL (2b é o maior, 3c o menor). "Partículas maiores de HDL são mais protetoras. Nos Estados Unidos um estudo mostrou que indivíduos com doença coronária tinham maior número de partículas de menor HDL", explica Raul Dias dos Santos. Na verdade, pequenas partículas de HDL podem aumentar e não diminuir a quantidade de placa que entope a artéria (assim como partículas pequenas de LDL).

"No futuro, a história do colesterol vai ser cada vez mais sobre o tamanho das partículas mais a quantidade geral de HDL", afirma Chris Slentz, fisiologista do exercício do centro médico da Universidade Duke. Num estudo recente publicado no periódico *New England Journal of Medicine*, Slentz e seus colegas avaliaram se exercícios cardiovasculares poderiam aumentar HDL2b e HDL2a, e qual seria a quantidade necessária. O resultado: trotar por 32 quilômetros por semana aumenta o maior HDL em 19%. "É uma boa medida, sem dúvida. Essa quilometragem ajuda a torrar cerca de 1500 calorias por semana, o que é altamente recomendado para a saúde do coração", fala o médico do Incor. O cardiologista Francisco Fonseca, da Unifesp, lembra, no entanto, que a coisa não acontece num passe de mágica. "A atividade física pode levar alguns meses até fazer efeito. E, antes de iniciá-la, é sempre necessário procurar orientação médica."

Ok, você confia no desenvolvimento científico, mas não dá para esperar muito, certo? "Um homem com baixo nível de HDL – 40 miligramas por decilitro (mg/dl) ou menos – tem risco aumentado de morrer de doença cardíaca", explica o cardiologista Daniel Magnoni, do Instituto Dante Pazzanese de Cardiologia, em São Paulo. "De 20% a 30% dos infartos estão ligados ao HDL baixo", diz Raul Dias dos Santos. Então a menos que você seja abençoado com uma pontuação acima de 40, você precisa saber de uma coisa agora. Ou melhor, várias. "O segredo é investir em diversas frentes", afirma Daniel J. Rader, diretor da Clínica de Prevenção Cardíaca da Escola de Medicina da Universidade da Pensilvânia (EUA). Pensamos exatamente o mesmo e, por isso, levantamos estratégias para aumentar o seu nível do bom colesterol.

BEBA CERVEJA: + 12%

Pesquisadores da Holanda descobriram que os homens que beberam cerveja todo dia aumentaram os níveis de HDL em 7% após dez dias e em 12% após três semanas. A maneira exata como ela afeta o HDL ainda não foi descoberta, mas o efeito já foi detectado. Segundo o cardiologista Raul Dias dos Santos, o álcool parece melhorar o metabolismo do bom colesterol – daí você poder escolher entre cerveja, vinho e até uísque. "O problema é que o álcool também aumenta o triglicérides, gorduras do sangue que, em níveis altos, podem levar à doença coronariana", alerta o médico Francisco Fonseca, da Unifesp. Portanto, há limites. Pare no segundo copo, a menos que esteja comemorando algo especial, como um HDL de 60 miligramas por decilitro – marca difícil de atingir, o sonho dourado dos cardiologistas *(leia mais sobre cerveja à pág. 80, em* Saúde Que Desce Gelada!*).*

TOME CÁLCIO EM CÁPSULAS: + 7%

Ossos fortes, coração forte. Num estudo conduzido durante um ano e publicado no periódico *American Journal of Medicine*, pessoas que ingeriram diariamente 1 000 mg de suplemento de cálcio viram seu nível de HDL subir 7%. "O cálcio interfere na absorção de gordura da dieta e reduz a quantidade de gordura no corpo, ambos capazes de elevar o HDL", afirma Ian Reid, o principal pesquisador. Segundo o cientista, o cálcio provavelmente é melhor absorvido em forma de cápsulas. "Existem inúmeros trabalhos nesse sentido", diz o cardiologista Daniel Magnoni, do Instituto Dante Pazzanese. A suplementação, no entanto, deve ser feita sob orientação médica.

DESENVOLVA AS COXAS: + 19%

Médicos sempre souberam que é preciso pedalar, correr ou fazer qualquer outro exercício aeróbico para aumentar o HDL. Mas quando pesquisadores da Universidade de Ohio (EUA) estudaram o impacto da musculação em homens mais velhos, eles descobriram um surpreendente efeito colateral: os que trabalharam membros inferiores (com agachamentos, extensão e flexão de pernas) duas vezes por semana durante 16 semanas elevaram os níveis de HDL em 19%. "Se você incluir musculação em sua rotina de exercícios, aumentará o bom colesterol", afirma Robert Staron, um dos autores do trabalho científico. Para garantir pernas e níveis de HDL de chamar atenção, siga o treino: faça três séries de seis a oito repetições de agachamento, extensão e flexão de pernas, com intervalos de até dois minutos entre as séries. Use um peso de 85% da sua carga máxima para uma única repetição. "Embora a principal ação para melhorar o HDL seja a atividade aeróbica, aumentar a massa muscular ajuda. O sujeito que mais preocupa do ponto de vista cardiológico é o barrigudo e com pouco músculo", diz Raul Dias dos Santos, do Incor.

SABOREIE MACADÂMIAS: + 8%

Essa noz faz milagres por seu coração. Num estudo com homens com colesterol alto, cientistas australianos descobriram que quando eles substituíram 15% da ingestão diária de calorias por macadâmias – de 12 a 16 unidades – seu nível de HDL subiu 8%. "Como ela contém mais gordura monoinsaturada do que outras sementes oleaginosas, esse efeito no colesterol é único", afirma Manohar Garg, autor do estudo. No Brasil, ela aparece como ingrediente de sorvetes, chocolates e biscoitos, mas pode ser saboreada também como aperitivo. Não encontra macadâmia? "Para ajudar a subir o HDL, aposte também em azeitonas, nozes, castanhas e abacate", diz o cardiologista Raul Dias dos Santos.

COMA PEIXE: + 26%

Em comparação com o salmão, rico em ômega-3, o peixe branco parece alface do mar. No entanto, quando pesquisadores canadenses recentemente compararam uma alimentação rica em pescados a um consumo regular de frango e carne magra, descobriram que quem come peixe tem um aumento de 26% no HDL2, uma forma do HDL que protege ainda mais. "Mas o melhor tipo é o de águas salgadas e profundas", afirma o cardiologista Francisco Fonseca. Alguns exemplos: anchova, atum, badejo, cherne e corvina. "Proteína do peixe pode aumentar a sensibilidade à insulina, fator que contribui para elevar o HDL2", afirma Helene Jacques, autora do estudo. Mas isca de peixe frita não é um alimento saudável. Fuja das frituras e prefira sempre os assados. Agora, se você não aprecia o sabor dos peixes, pode se beneficiar deles de outra maneira. "Cápsulas de óleo de peixe contribuem para o aumento do bom colesterol", comenta o médico da Unifesp. MH

Petisco dos deuses

Você não precisa banir os queijos amarelos da sua mesa. Eles são gordurosos, sim, mas têm proteína, cálcio, fósforo e muito sabor. É só apreciar com moderação (e sem neura)

Por **Denny Watkins** e **Fabrício Brasiliense** Fotos **Jair Magri**

EXISTE UM CONSELHO QUE JÁ VIROU REGRA PARA QUEM ESTÁ SEMPRE DE OLHO NA BALANÇA: se for para comer queijo, que seja do tipo magro, branco ou então com taxas mínimas de gordura. A ricota, o cottage e o minas light têm passe livre. Já os que são ricos em gordura, os chamados queijos amarelos, devem ser consumidos com parcimônia. Melhor dizendo, sem neura

Coma queijos gordos junto com frutas secas. Além de saboroso, é também mais saudável

Nunca é demais lembrar sobre os benefícios que esse derivado do leite faz pela sua saúde: a proteína ajuda no ganho de massa, o cálcio protege os ossos e o CLA (ácido linoléico conjugado) inibe a formação de gordura e estimula sua absorção como fonte de energia. E o queijo gordo? E o colesterol? Veja só isto: cientistas dinamarqueses descobriram numa pesquisa que homens que consumiram o equivalente a 300 gramas de queijo gordo num mesmo dia, fracionados em 10 porções iguais, não tiveram aumento no LDL, o colesterol ruim.

Calma lá, isso não quer dizer que liberou geral. "Existem pacientes com dieta controlada que mesmo assim têm taxas de colesterol altas; já outros, que comem de tudo, as taxas são normais. A genética pode ser um fator preponderante nesse caso", esclarece a nutricionista Roseli Rossi, da clínica Equilíbrio Nutricional, em São Paulo.

O importante, sempre, é o equilíbrio. Permitir-se comer com moderação é mais importante do que decisões xiitas do tipo: queijo gordo nunca mais! Existem táticas para aplacar aquela vontade que às vezes bate de devorar um pedaço inteiro de gruyère. A dica é de Roseli: "Coma queijo junto com damasco, ameixa seca ou castanha-do-pará, que são alimentos ricos em gorduras saudáveis e que saciam a vontade de querer devorar um pedaço inteiro". Na hora de montar um sanduba, use da mesma estratégia. Coloque uma fatia de queijo estepe, que é mais gordo e saboroso, e abuse da ricota. Para fugir do feijão-com-arroz dos queijos, consultamos Geraldo Lima, gerente da Casa Santa Luzia, em São Paulo, que passou 18 anos, dos 27 que está na casa, cuidando exclusivamente da área de laticínios.

O CREMOSO

Melba: se ao chegar no supermercado o seu carrinho já faz o trajeto no piloto automático até a prateleira de requeijão, aprenda este outro caminho: o da prateleira dos queijos melba. Eles são muito mais cremosos e vão, sem dúvida, impressionar: muitos já vêm temperados com cebolinha, tomate seco, amêndoa e damasco. E vão muito bem com torrada.

NA SALADA

Chèvre: para fugir do tomate seco, da rúcula e da mussarela de búfala, dê um upgrade comprando um vidrinho de queijo chèvre, que é elaborado com leite de cabra. Para uma salada simples e deliciosa, misture o chèvre, uma bandejinha de morangos e outra de tomates-cereja. Junte tudo e tempere com sal e pimenta-do-reino moída. Numa panela, leve ao fogo 3 medidas de vinagre balsâmico para 1 de mel e deixe reduzir, formando um xarope. Jogue a mistura por cima. E aguarde os elogios.

PARA QUALQUER HORA

Gruyère: sabe aquela comunidade do Orkut "Eu abro a geladeira pra pensar"? Assim, sem motivo, só pra ver o que rola lá dentro? Isso pode acometer tanto os glutões como quem está a fim de comer algo e não sabe o quê. O gruyère é um tipo de queijo que vai bem numa hora dessas, seja como petisco ou num sanduba. O queijo estepe também pode servir como um bom... substituto.

COM CERVEJA

Emmental: é um queijo adocicado e leve, muito comum no preparo de fondues. Mas num final de campeonato, em frente à TV e com uma cervejinha do lado, vira um petisco imbatível. Uma dica importante na hora de comprar é que ele tenha buracos bem redondos, as chamadas olhaduras. Se elas forem perfeitas e uniformes, é sinal de que o queijo é bom.

COM VINHO

Gouda curado holandês: aquela máxima de que queijos e vinhos formam um casamento perfeito deve ser vista com desconfiança. O queijo tem alto teor de gordura, sal e elevada acidez, o que pode bagunçar tudo se for harmonizado com o vinho errado. Um gouda curado, de sabor acentuado e com cristais de sal, combina bem com vinhos mais potentes, como um malbec ou cabernet sauvignon.

O VERSÁTIL

Brie: nove entre dez tábuas de queijo levam o dito-cujo. Não é para menos: além de cremoso, de sabor adocicado e levemente defumado, ele também tem uma ótima relação custo/benefício. Mas fique atento para esta dica de Geraldo Lima: na hora de comprar um pedaço, certifique-se de que ele esteja estufadinho como na foto, com o recheio ultrapassando um pouco a casca. Do contrário, ele pode não ter sido curado o suficiente, o que resulta num sabor amargo.

DE SOBREMESA

Crem'Azur: o gorgonzola, da família dos queijos de mofo azul, é tiro-e-queda na hora de impressionar. De fato, ele é uma delícia. Se quiser uma variação mais sofisticada, procure um Saint Agur ou, se a grana for curta, o Crem'Azur, da Polenghi, de consistência mais cremosa e sabor bem acentuado. Vai muito bem com uva tipo moscatel, damascos secos ou numa baguete.

DICAS RATATOUILLE

O QUEIJO DURA MAIS SE ALGUNS CUIDADOS FOREM TOMADOS

A maneira mais comum de armazenar um queijo é enrolar em filme plástico e colocar no fundo da geladeira. Mas isso nem sempre é a maneira mais correta. Alguns queijos precisam respirar, senão podem acabar secos ou com gosto de geladeira. Veja só:

GUARDE NA GAVETA

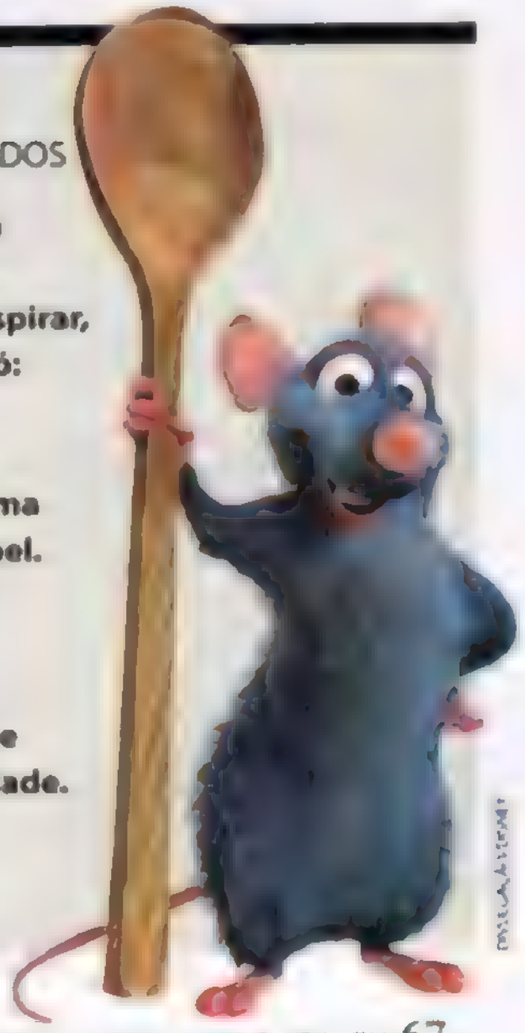
A gaveta dos hortifrútis é ideal para guardar queijos moles porque ela retém mais umidade, evitando assim que virem uma pedra. Uma adeguinha de vinhos também cumpre bem o papel.

EMBALE CORRETAMENTE

> No caso do brie, use filme plástico apenas nas laterais, onde fica a parte mais mole, e deixe a casca "respirar".

> O gorgonzola fica melhor embalado em papel-alumínio, que deve ser substituído diariamente para evitar que forme umidade.

> No caso de queijos curados, use duas camadas de papel-manteiga, que ajuda a reter o aroma marcante sem infestar a geladeira com cheiro de chulé.



Todo dia é dia, toda hora é hora e todo lugar é lugar. Uma transa não precisa de uma cama nem ser longa para ser boa. Basta criatividade

RA

por **Corrie Bridgman** e **Fabrício Brasiliense**

O GUIA DA »» PIDINHA

Já diz o velho ditado que sexo ruim é bom e que sexo bom é ótimo. O que nenhum dito popular deu conta até hoje foi do sexo vapt-vupt, a tão famosa rapidinha. Ela é fonte de muita piada, inclusive de uma das melhores passagens do filme *Jogo de Cena*, de Eduardo Coutinho. Numa das cenas, uma mulata sensual descreve como engravidou com uma "trepadinha de galo" perto de um ponto de ônibus na Praça da Sé, em São Paulo.

Que fique claro desde já: querer dar uma rapidinha não é desconsideração por sua parceira. Ela é uma prática que deveria ser oficialmente incorporada a qualquer relação. Tudo bem, isso não precisa ser verbalizado, mas nada impede também que seja. O que não deveria acontecer é o fato de que, só porque uma transa não durou meia hora e não teve velas, champanhe e pelo menos umas quatro posições diferentes, ela foi menos importante. A lógica é mais ou menos como quando um maratonista cruza a linha de chegada: ele só quer saber de saciar aquela vontade imediata de beber muita água. Na rapidinha a questão é extravasar o tesão urgente. Basta lembrar quantas vezes você já se pegou com insônia e dormiu como um anjo depois que mandou ver no cinco-contra-um. "É importante o casal se dar conta de que a rapidinha não requer todas as etapas do que se acredita ser um sexo completo", diz a sexóloga americana Yvonne Fullbright, autora do livro *The Hot Guide to Safer Sex* (O Guia Quente do Sexo Seguro).

Claro, isso não significa que daqui para a frente todas as suas transas seguirão a fórmula "pá-pum-beijo-me-liga". Rapidinhas podem servir como um aperitivo para a libido, principalmente quando um casal não pode se dar ao luxo de fazer uma refeição completa. Mas elas também podem soar como coisas em que homens seriam fissurados e que mulheres simplesmente tolerariam. Amigo, não vá atrás disso. Fique certo de que a mulher não vai querer saber de galanteios ou poemas se ela estiver subindo pelas paredes de tanto tesão. Em alguns momentos, tudo o que ela quer é ser atacada na hora em que abre a porta de casa. O fator surpresa pode funcionar como um poderoso gatilho na hora de despertar o tesão de um casal.

E os especialistas concordam: "Sexo não planejado mantém a chama acesa. Não há dúvida de que uma rapidinha deixa você em estado de graça", diz a inglesa Tracy Cox, conhecida pelo reality show *Os Inspetores do Sexo*, do canal a cabo GNT, e autora do livro *Quickies: Sex for Busy People* (Rapidinhas: Sexo para Pessoas Ocupadas). A sexóloga sul-africana Marlene Wasserman acredita que as rapidinhas encorajam as pessoas a procurarem diferentes maneiras de transar. "Vivemos a maior parte de nossa vida num estado de hábito", diz ela. "Acabamos fazendo sexo da mesma maneira sem pensar sobre o que estamos fazendo e nem por quê."

Uma rapidinha pode rolar de maneira tão espontânea quanto colocar as sacolas do supermercado no chão e deitar a sua gata sobre o capô do carro. Ou, por que não, também pode ser algo planejado. Principalmente quando você saca quais são as intenções quando ela veste algo fácil de despir, como um vestido que vai embora num deslizar de alças. Não existe muita regra. Nem mesmo penetração é obrigatório. Pode ser uma sessão de pegação por cima da roupa apenas. "Essa voracidade pode servir como uma forma de preliminar para deixar os dois prontos para um rala-e-rola mais longo quando o tempo permitir", diz Yvonne Fullbright.

As melhores rapidinhas são aquelas em que a excitação vai crescendo antes mesmo de os dois se tocarem. Isso pode acontecer com uma mensagem que você envia para o celular dela, do tipo: "Hj em casa te pego de jeito". Na hora em que vocês caírem matando um em cima do outro, os dois já estarão com meio tesão aliviado.

Uma das melhores coisas sobre rapidinhas é que você pode ser criativo na hora de escolher os lugares. A cama, um dia, acaba ficando monótona para muitos homens – e para mulheres também. Segundo uma pesquisa no site *MH*, 89% dos leitores curtem transar em outros lugares que não a própria cama. Outros 33% disseram que curtem uma rapidinha no carro ou no sofá. A casa dos sogros teve 12% da preferência. Dos 625 caras que responderam à enquete, 48% revelaram que se masturbam quando a mulher não está a fim de uma rapidinha.

E não são apenas os brasileiros que curtem sexo em lugares inusitados. Trata-se de uma paixão mundial. De acordo com a Pesquisa Durex sobre Bem-Estar Sexual, de 2005, realizada em 41 países, muitos casais curtem sexo no carro (50%), em banheiros (39%), em outros quartos que não o próprio (36%), em parques (31%). Dos 31 700 entrevistados, 15% admitem já ter transado no local de trabalho.

Qualquer lugar é válido para dar uma rapidinha, mas fique ligado para não pintar sujeira. A fantasia de transar em lugares públicos pode muitas vezes vir do fato de que existe a possibilidade de ser pego no flagra por alguém. Mas o risco não pode ser tão alto a ponto de que isso ocorra de fato e estrague toda a história. Não custa lembrar que uma rapidinha, como o próprio filme *Jogo de Cena* mostra, também engravida, portanto camisinha sempre à mão é fundamental.

Quem disse que sexo é uma atividade burocrática?

RAPIDINHAS CLÁSSICAS

>> **NO CARRO** Ao contrário do dito popular, o banco de trás não é o lugar mais original para dar umazinha, simplesmente porque parece muito com um colchão. Já o banco da frente é um hit que nunca sai de moda. O problema, pelo menos em grandes cidades, são as câmeras de vigilância. Imagine ter o vídeo da sua transa postado no YouTube. Hipótese ainda pior é ser assaltado ou preso pela polícia.

>> **NO ELEVADOR** Um daqueles antigões com porta pantográfica pode ser um lugar ótimo. Melhor ainda se ele tiver aquelas barras laterais, onde ela vai poder se segurar enquanto coloca as duas pernas em volta do seu quadril. Dê uma mãozinha segurando-a por baixo. Daí é só ficar mandando o elevador pra cima e pra baixo.

Se não tiver barra nenhuma, improvise. A posição carrinho de mão exige um certo malabarismo, mas é muito divertida. Ela deve ficar com os cotovelos apoiados no chão enquanto você, de pé, ergue o quadril dela e faz o encaixe (visualizou o carrinho de mão?).

1 NO TRABALHO

Na sua mesa ou na dela, este é daqueles clichês infalíveis – ela pode sentar de perna aberta com o clitóris à mostra e cabe a você a decisão se prefere estimulá-lo com a língua ou com o pênis. Outra opção é colocar as pernas dela sobre os seus ombros e partir logo para o jogo.

Você também pode fazer a escada de incêndio pegar fogo. Sente-se num dos degraus e peça para ela sentar no seu colo de costas para você, como se fosse uma jóquei – e deixe que ela cavalgue.

Ela também pode sentar num degrau abaixo do que você estiver e mandar ver no sexo oral. Quando chegar a sua hora de retribuir o agrado, vocês trocam de posição. Abra as pernas dela e os lábios com os dedos. Se ela estiver bem excitada, deve gozar rapidinho.

Prefere em pé? Peça para ela ficar virada para a parede, segurar o corrimão e colocar um dos pés uns dois degraus acima. Agarre-a pelo quadril e penetre por trás. Outra opção é masturbá-la com o dedo enquanto dá umas mordidas no pescoço.

2

EM QUALQUER LUGAR, A QUALQUER HORA

Para quem está ligado, qualquer lugar pode servir para dar umazinha – uma biblioteca, o banheiro de um museu, um estacionamento. Então, como fazer acontecer quando pintar aquela vontade absurda? Primeiro, escaneie o ambiente em busca do lugar mais apropriado. Depois, chegue-chegando e arraste-a para lá (lembre-se do fator surpresa). Improvise um banquinho ou um canto anatômico que dê algum apoio. Abra botões, ziperes, o quer for, mas só o suficiente para rolar a penetração, se for essa a idéia. Um olho precisa ficar ligado para evitar que pinte sujeira. Daí é mandar ver no sexo animal. Uma boa posição para essas horas é colocá-la de costas para você, com um pé em cima de uma cadeira e outro no chão. As mãos ficam livres para poder acariciar os seios.

"Grudou areia, querido. Vamos para a água!"

3

NA PRAIA

Eis um lugar que favorece o sexo, não só pela exposição dos corpos mas pelo tempo que se leva para remover – e depois colocar – um biquini e uma sunga. Mas, claro, há riscos. Se o sol estiver forte, o seu bundão branco pode queimar caso você esteja por cima dela. Se o vento for daqueles que não deixam guarda-sol de pé, é o seu amigão que irá sofrer – e, como conseqüência, a querida da sua namorada – principalmente se vier aquela lufada de areia que gruda na pele. Também não custa nada lembrar do vídeo da Cicarelli numa hora assim. O melhor é escolher uma praia com um índice demográfico baixo. E, como não poderia deixar de faltar: dentro da água. A matéria *Vai Fundo!*, na página 98, ensina as melhores técnicas na hora de transar no mar.

Binômio do prazer: sexo e sustentabilidade

4

ATRÁS DA MOITA

Transar ao relento tem os seus riscos. Folhas e galhos podem atrapalhar e dar aquela coceira, por isso é sempre bom ter um saco de dormir ou uma toalha para deixar a base mais confortável. E, se não cuidar, basta uma manobra mais ousada para você acabar com um espinho na bunda. Usar lubrificante numa hora dessas também pode ser complicado porque sua mão cheia de terra e grama vai parar no tubo de lubrificante que vai parar no seu amigão que vai parar na... melhor parar por aqui mesmo. E não custa nada dar uma averiguada se você não foi deitar justo em cima de um formigueiro. Lembre-se que a idéia não é conforto mas aventura, certo?

E se for um dia de chuva não há motivo para temer. O filme *O Amante de Lady Chatterley*, dirigido pela francesa Pascale Ferran, tem uma cena antológica em que a personagem esquece que é uma lady e sai correndo nua em pêlo embaixo de uma chuva torrencial e o amante, peladão também, sai correndo atrás. Lá pelas tantas ele dá o bote e a joga na relva. Mas olha só como eles foram espertos: na hora do corre-que-eu-vou-te-pegar os dois usavam botas para não detonar os pés. MDI

DICAS QUENTES PARA SEXO EM PÚBLICO

Tudo bem, você quer apimentar a transa, mas não quer necessariamente uma platéia, certo!? Quando o assunto é transar em lugares pouco convencionais, é bom lembrar que ser pego por um colega de trabalho, uma criança ou pela polícia – sim, isso pode dar cadeia – não faz parte da brincadeira. Aqui vão dicas para evitar o mico.

1. **FAÇA O MENOS BARULHO POSSÍVEL** Se algum dos dois for do tipo escandaloso, melhor abortar a missão. Transar em lugares públicos requer, sim, cuidado com barulho. Algum gemido sempre escapa, não tem como evitar, afinal você não está transando com uma boneca inflável.
2. **NADA DE FAZER O *KAMA SUTRA*** Não é hora de pôr malabarismos em prática. Escolha posições que possam ser facilmente interrompidas caso pinte sujeira na área.
3. **RECOMPONHA-SE** Essa dica é para o pós-coito. Certifique-se de que está com a calça abotoada e o zíper fechado, a camisa para dentro e sem manchas suspeitas. Levar um pacotinho de lenço de papel no bolso pode ser uma boa. Dê uma ajeitada na juba também.
4. **SEJA CRIATIVO** Explore territórios, fique sempre antenado, viaje mais. Considere todo lugar novo que você conheça como um ambiente em potencial para uma rapidinha.

CONFISSÕES DE UMA RAPIDÓLATRA

"Sexo é sempre bom, mesmo quando é rapidinho. Claro que a vontade tem que ser mútua. Uma rapidinha só para agradar o parceiro não rola, do contrário eu fico me sentindo uma boneca inflável. Mas quando os dois estão a fim acho que pode ser até melhor que uma demorada. Aliás, as 'demoradas' vão ficando cada vez mais raras quando se está junto há anos...

"Esse lance de massagem, banho, velas e morangos é só em filme mesmo. Na vida real acaba sendo no 'vamo ver', calcinha e cueca voando para um lado e cobertor para o outro e em poucos minutos está tudo resolvido. Depois é bunda com bunda e vamos dormir. Mas não é ruim, desde que seja de comum acordo, como eu disse. Romantismo é bom, sim, mas fica meio impraticável no dia-a-dia."

Bárbara Esteves mora em Porto Alegre, tem 35 anos e está casada há oito.

MÚSCULO 10

QUE ATIVIDADE MAIS QUEIMA SEU FILME NA PRAIA?		
Leitores da MH responderam		Leitores da Nova responderam
68%	Praticar qualquer esporte de tênis e sunga	83%
19%	Jogar frescobol de tênis e sunga	13%
3%	Surfar no meio dos surfistas mais experientes	3%
7%	Correr na areia de sunga	1%
3%	Correr no calçadão sem camisa	0%

ESTRESSE

Defina e condicione seu corpo praticando esportes de praia. Como bônus, aperfeiçoe sua agilidade, destreza e ginga

Por Rodrigo Gerhardt Fotos Rogério Albuquerque

M

"Vai dar jogo!"

ESPORTES NA AREIA

VÔLEI DE PRAIA

Arme a rede e reuna a turma. O vôlei de praia é uma das modalidades mais antigas praticadas no nosso litoral (desde 1930) e se tornou esporte olímpico em 1996, nos Jogos de Atlanta – alias, tem sido o responsavel por a gente não ficar lá atrás no quadro de medalhas. Algumas caracteristicas são diferentes do vôlei de quadra. Na praia o bloqueio conta como toque e a bola é mais leve e com menor pressão para diminuir a sua velocidade e aumentar o tempo em jogo. [illegible] aproveite a porrada na bola para enterrar na areia aquele esporro do chefe. A descontração do vôlei de praia é excelente antidoto contra o estresse – a menos que você reclame demais que a bola caiu na linha. "A exigência fisica é moderada, varia de acordo com o nivel tecnico e de jogo do praticante. Exige força nas pernas e flexibilidade dos musculos posteriores", explica o professor de educação fisica Rodrigo Ribeiro, técnico das campeãs mundiais Ana Paula e Shelda. [illegible] bola e rede.

Confira as regras: www.cbv.com.br

FRESCOBOL

Mais um dos cariocas. O esporte já foi proibido nas praias brasileiras por causa das boladas (bem, quem já tomou uma bolinha no nariz ou no saco tem noção do perigo). Criado por volta de 1946, hoje está mais que liberado em todo o país. Ganhou esse nome por ser praticado na beira d'água. Dependendo da distância do parceiro, pode ser praticado de forma rápida ou com jogadas mais longas. Mas enquanto você não pegar a manha, vai ter que se acostumar a praticar outro esporte: o cata-bolinha. Como é uma atividade unilateral (você mexe mais o braço que movimenta a raquete), se praticada com frequência, compense o desequilibrio com musculação. [illegible] você melhora sua orientação espacial e adquire maior velocidade de reação, à medida que aumenta a duração das jogadas. [illegible] as raquetes ocas de madeira são consideradas as melhores, por serem mais leves e absorver menos o impacto da bolinha.

"Pode bater forte, querido!"

FUTEBOL DE AREIA

Não à toa a pelada é o esporte mais praticado em nossas praias (ao lado do xavecobol e do halterocopismo) e o mais acessível, pois não exige uniforme, chuteiras, meiões ou caneleiras. Basta uma bola e, na falta de traves, até seu chinelo serve para demarcar os gols. Dependendo da condição da areia, o estilo e as exigências física e técnica do jogo podem mudar. Na areia mais compacta, próxima à água, como no futebol de campo ou quadra a bola rola mais e o esforço é menor. Já no beach soccer oficial, regulamentado pela Fifa em 1992 e que determina uma camada de pelo menos 43 centímetros de areia fofa, o jogo é mais aéreo e fisicamente pesado.

BENEFÍCIOS: o futebol aumenta a resistência muscular, principalmente dos membros inferiores, e ainda proporciona trabalho aeróbico pela corrida constante. "Quanto mais fofa a areia, mais força e explosão muscular são exigidas nas arrancadas. A areia também diminui o impacto nas articulações e ameniza os movimentos bruscos, o que torna a prática mais segura", diz o técnico da seleção paulista de beach soccer, Vitor Manoel da Fonseca Neto, que garante: "Dá para começar a entrar em forma com três partidinhas de uma hora por semana, pelo menos".

EQUIPAMENTO: a bola de beach soccer é mais leve e não machuca o pé com o atrito da areia. Quer saber mais? www.cbbsbrasil.com.br

FUTEVÔLEI

Praticado em duplas ou times de quatro, o futevôlei é legitimamente carioca. Nasceu em Copacabana, em 1962, e teve como grande incentivador o ex-jogador do Botafogo Otávio de Morais, o Tatá – bem antes de Romário dominar a cena. As regras são semelhantes às do vôlei de praia, com três toques para cada equipe, saque e ataque, mas os fundamentos são invertidos – não vale usar mãos, braços e antebraços para tocar a bola.

BENEFÍCIOS: com arranques explosivos e agachamentos o tempo todo, o futevôlei trabalha a força das pernas e melhora o condicionamento cardiorrespiratório. "Além disso, é um esporte de risco muito baixo de contusões", afirma Renato Adnet, diretor técnico da Federação de Futevôlei do Rio de Janeiro. Com a prática, você ainda melhora sua habilidade no futebol e impressiona quando for jogar na quadra. Onde você acha que Romário e Edmundo treinaram passe de ombro?

EQUIPAMENTO: apenas uma bola de futebol society e uma rede.

FRISBEE

Se você usa o disco só para brincar com seu cão, saiba que há várias modalidades de jogo. A mais praticada é a Ultimate. Semelhante ao rugbi, acontece numa área de 75 x 25 metros, em que duas equipes de cinco jogadores têm de levar o disco até o gol do adversário. É proibido andar com o disco na mão (pode ser segurado no máximo por dez segundos até passar para outro jogador. Se cair no chão, a posse vai para a equipe adversária. Na praia, além da resistência da areia, é preciso enfrentar o vento, que muda a direção do disco.

BENEFÍCIOS: prepare-se para suar. "O esporte é um trabalho aeróbico de períodos de intensidade moderada e picos intensos. Corre-se o tempo todo", diz o diretor técnico da Associação Brasileira de Disco, Raoni Machado.

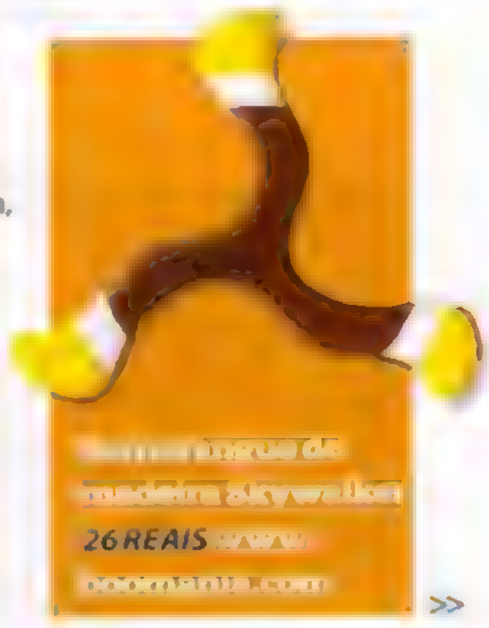
EQUIPAMENTO: o frisbee de plástico permite mais efeitos nas jogadas. Veja www.frisbeebrasil.com.br

BUMERANGUE

Há quem diga que ele tenha mais de 20 mil anos, mas foi na Austrália que esse objeto voador se tornou conhecido, primeiro como equipamento para a caça e depois como prática esportiva, ao ser levado para a Europa. No Brasil, há até campeonato nacional, com disputas para tudo: distância, tempo no ar, velocidade, número de arremessos, tipo de pegada... Você pode praticar sozinho ou com amigos. "O jeito de arremessar um bumerangue é na vertical, em pé, e nunca de lado, como um frisbee, senão ele sobe muito e desce reto como uma pedra", ensina Ricardo Marx, presidente da Associação Brasileira de Bumerangue. Atenção: o risco maior é no lançamento e não no retorno, quando já está perdendo força. "Nunca jogue com alguém na sua frente nem do lado esquerdo, se for destro, ou do direito, se for canhoto", frisa Marx.

BENEFÍCIOS: além de proporcionar relaxamento mental, o jogo é ideal para quem está sozinho e quer fazer amigos. Não há quem não pare para ver o bumerangue ser lançado no ar e depois voltar. Numa dessas, rola até paquera.

EQUIPAMENTO: alguns modelos chegam a 160 quilômetros por hora; outros podem ser jogados até dentro de casa. Comece com o modelo de três aros ou pontas, o mais usado e mais estável no vôo. Aquele tradicional, em forma de banana, geralmente exige mais habilidade para ser pego de volta sem levar uma paulada na mão. Para aprender um pouco mais: www.bumeranguebrasil.com.br



PETECA

Inventada pelos índios e praticada por nossos avós, a peteca (que em tupi significa tapear, golpear) está de novo na moda. Segundo a Federação Paulista, de 2004 para 2006 houve um aumento de 17% no número de jogadores e de 337% no número de partidas, disputadas em três sets de 12 pontos ou 16 minutos cada um. O jogador pode dar um toque por vez e o ponto é marcado quando a peteca cai no chão.

BENEFÍCIOS: dar um tapa na peteca, além de proporcionar uma atividade aeróbica moderada pela movimentação em campo, pode ajudá-lo até a ser um motorista melhor – ela aprimora os reflexos, a vigilância e o golpe de vista.

EQUIPAMENTO: uma rede e a peteca – a oficial pesa entre 40 e 42 gramas e tem quatro penas. Para saber mais: www.fepape.com.br

>>

ESPORTES NO MAR

SURFE

Sempre sonhou em dar uma de Keanu Reeves em *Caçadores de Emoção* virar surfista de uma hora para outra e encarar uma onda de respeito? No verão, com as frentes frias fracas, o mar fica mais quente e as ondas diminuem de tamanho, formando o cenário ideal para os iniciantes aprimorarem suas habilidades.

>> BENEFÍCIOS: além de relaxar o corpo e a mente enquanto espera a melhor onda, você vai entrar em forma rapidinho praticando o esporte. "Mais de 50% do tempo no mar é passado remando. O corpo é exigido de forma explosiva na hora de pegar a onda, o que exige grande resistência muscular dos membros superiores e bom condicionamento aeróbico", explica Alexandre Zeni, diretor do Instituto Brasileiro de Desenvolvimento do Surf (Ibrasurf). Como parte do equilíbrio sobre a prancha vem do controle abdominal, surfar pode ajudá-lo também a ter uma barriga parecida com a do Cauã Reymond.

>> EQUIPAMENTO: nada além de uma prancha e uma bermuda. Para saber mais: www.ibrasurf.com.br

SURFE DE PEITO

Não tem prancha? Pegue a onda de jacaré. Essa modalidade esportiva é usada no treinamento de salva-vidas e surfistas profissionais (do nível de Kelly Slater até) em função da exigência física. É preciso nadar forte para entrar na onda e continuar batendo as pernas para não perdê-la. A curtição é garantida. Mas verifique a profundidade para não praticar outra modalidade: o rala-peito.

>> BENEFÍCIOS: além de força e resistência muscular, você vai ganhar muito mais fôlego. "Os benefícios do jacaré são os mesmos da natação: estimula o condicionamento cardiovascular e desenvolve a musculatura de maneira harmônica", diz Claudio Xavier, diretor técnico da Associação Carioca de Surf de Peito.

>> EQUIPAMENTO: não é preciso nada além de seu corpo, mas uma nadadeira pode ajudar. Para saber mais: www.bodysurfing.com

BODYBOARD

Só os reis tinham direito a surfar em pé na Polinésia há 500 anos. O surfe deitado ou de joelhos ganhou impulso com a invenção de um surfista e engenheiro químico americano: a morey boogie, uma prancha menor, mais flexível e mais barata que a de surfe. Hoje o Brasil é uma das potências no bodyboard, mais fácil de ser praticado por iniciantes do que o surfe.

>> BENEFÍCIOS: mais do que os braços, usados nas manobras, você vai trabalhar bastante as pernas. Por isso, exercite força e resistência para batê-las na água constantemente.

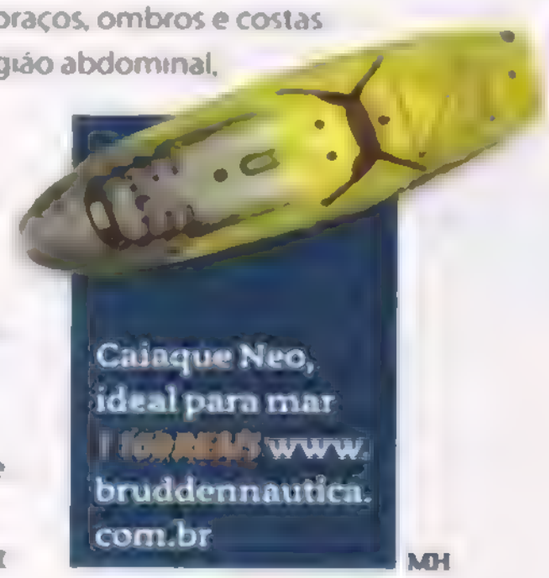
>> EQUIPAMENTO: prancha e nadadeiras.

KAYAKSURF

Misture a curtição da canoagem com o astral do surfe: essa é a ideia do esporte que existe desde a década de 40 e conquista adeptos em todo o litoral. "As pessoas sempre se surpreendem com o que é possível fazer com um caiaque nas ondas", conta a paulista Roberta Borsari, campeã brasileira da modalidade. Para praticar kayaksurf, é preciso ter noção dos princípios básicos da canoagem, como as técnicas de remada e o posicionamento do caiaque. Se a ideia é apenas se divertir, vale usar até modelos de plástico para descer o rio. Para seguir no esporte, opte pelos de fibra de vidro ou de carbono e com quilha. Comece com o caiaque aberto (*sit on top*), em que o praticante não fica fixo dentro dele: assim não é preciso fazer o rolamento, manobra de voltar à superfície sem se desvencilhar do caiaque.

>> BENEFÍCIOS: o esporte exige destreza, agilidade e força explosiva na remada (para entrar na onda), e fortalece braços, ombros e costas. Também tonifica a região abdominal, responsável pelo equilíbrio nas manobras, e melhora o condicionamento cardiorrespiratório.

>> EQUIPAMENTO: caiaque, remo, capacete e colete salva-vidas. Encontre sua turma: www.kayaksurfclub.zip.net



KITESURF

Da mistura de windsurfe, esqui, surfe, wakeboard e vôo livre surgiu o kitesurf, reunindo a diversão de todos eles. Atenção ao vento. "O que sopra em direção ao mar pode levá-lo para muito longe e o em direção à terra pode arrastá-lo pela areia. O melhor é o lateral, comum no meio do dia", diz Alexandre Zeni, do Ibrasurf.

>> BENEFÍCIOS: aumento da resistência muscular, melhora na coordenação dos membros e força abdominal.

>> EQUIPAMENTO: prancha e pipa.

MH

Supre até **10%** da sua dose diária recomendada de proteína

Cada brasileiro adulto consome em média **50** litros por ano

Tem **METADE** das calorias de um copo de leite

Tem **MENOS** carboidratos do que o leite ou o vinho

Supre **20%** da sua necessidade diária de fibras solúveis

PROTEGE contra úlceras no estômago

Tem **MAIS** fibras do que o leite, o vinho ou o refrigerante

Tem **METADE** das calorias que as bebidas "Ice

SAÚDE QUE DESCE GELADA

ilustrações: NIK NEVES

Por: ROB KEMP
COLABOROU FABRÍCIO BRASILIENSE

Que cerveja é paixão nacional todo mundo sabe. O que ninguém lembra na hora de brindar é que ela também reduz o risco de ataques cardíacos e eleva o colesterol bom. Isso não vale outro brinde?

A temperatura ideal para servir uma cerveja tipo pilsen é de **6 graus**

REDUZ pela metade o risco de doenças cardíacas

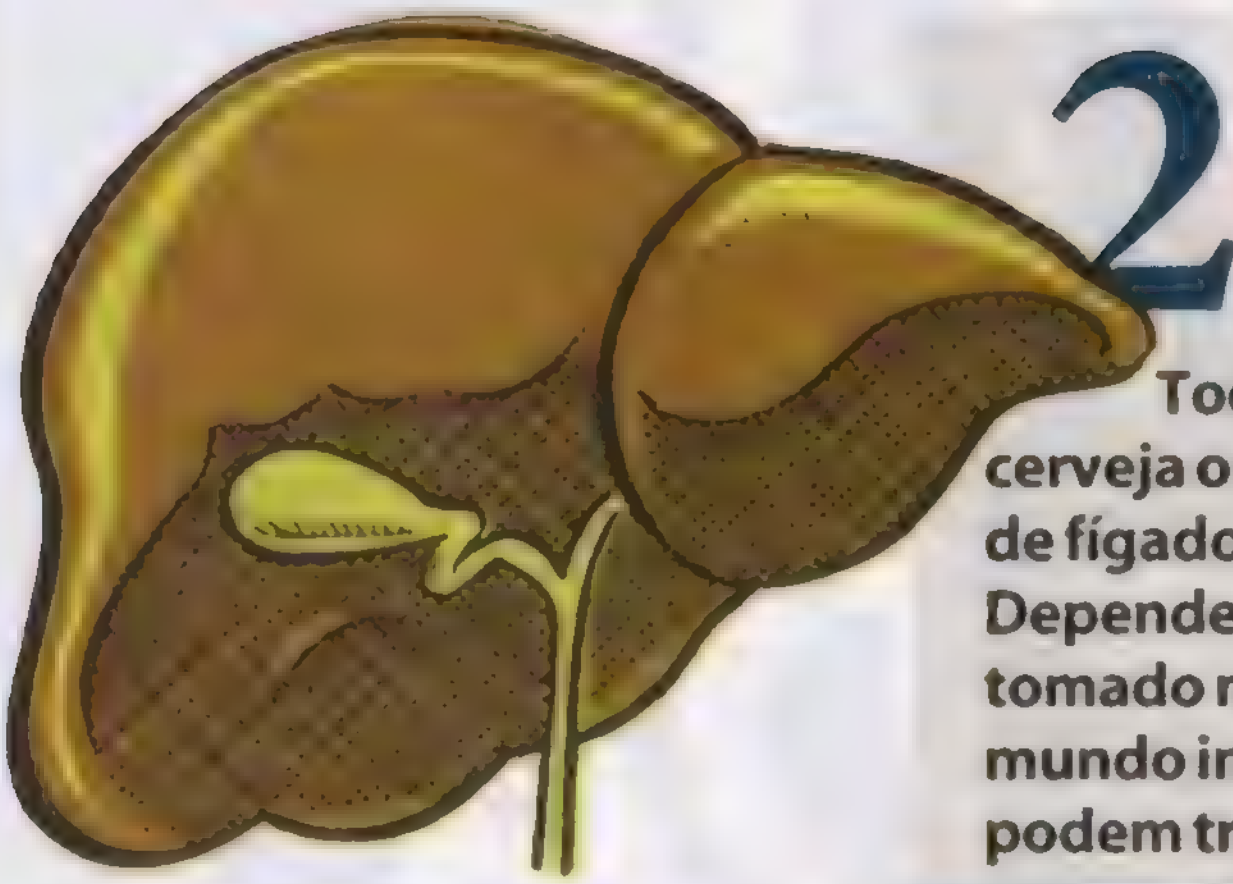
Atende **METADE** de suas necessidades diárias de vitamina B

Reduz o **RISCO** de pedras nos rins em até 40%

Pode **AUMENTAR** sua longevidade em até dois anos

Eleva o bom colesterol (HDL) em até **12%**

REDUZ suas chances de sofrer um derrame cerebral



2 LATINHAS POR DIA É MELHOR DO QUE NENHUMA

Toda semana surge um novo estudo mostrando a cerveja ora como bebida saudável ora como destruidora de fígados e lares. Afinal, qual a quantidade recomendada? Depende. Se estiver dirigindo, é melhor que não tenha tomado nenhuma (conhece a Lei Seca?). Mas estudos no mundo inteiro comprovam que duas latinhas (700 ml) podem trazer benefícios claros para sua saúde. Veja por quê:

▲ **90%** do álcool que você ingere é metabolizado pelo fígado

Especialistas ucranianos dizem que cerveja **LIMPA** o fígado de metais venenosos

2 LATINHAS FORTALECEM O CORAÇÃO ▶	◀ MAIS QUE 2 PODEM FUNDI-LO
De acordo com o periódico *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*, essa é a quantidade capaz de reduzir o risco de doenças cardíacas em até 24,7%	Exceder esse limite aumenta o risco de doenças cardiovasculares, principal causa de morte hoje no Brasil

2 LATINHAS LIMPAM OS RINS ▶	◀ MAIS QUE 2 PODEM LEVÁ-LOS À FALÊNCIA
Cientistas finlandeses relataram no *American Journal of Epidemiology* que a cerveja reduz a chance de ter pedras nos rins em até 40%. A pesquisa foi realizada com 27 mil homens.	Beber todas faz seu fígado produzir uma toxina chamada acetaldeído. Quando isso acontece, seus rins entram em ação para acabar com essa substância. Consequência: você passa a urinar além da conta. No curto prazo isso pode levar à desidratação; no longo, à falência dos rins

2 LATINHAS EQUILIBRAM O AÇÚCAR ▶	◀ MAIS QUE 2 PODEM AFOGAR O FÍGADO
O risco de um caso tardio de diabetes é 36% menor em homens que consomem essas duas unidades por dia, comparados aos que não bebem uma gota, diz o *American Journal of Epidemiology*.	Beber em excesso danifica o tecido do fígado e leva à cirrose, diz um estudo inglês do *Medical Council on Alcoholism*. Atualmente, a doença está entre as sete maiores causas de morte no mundo ocidental

2 LATINHAS DEIXAM VOCÊ BEM NA FOTO ▶	◀ MAIS QUE 2 QUEIMAM O SEU FILME
Quem bebe moderadamente tem uma visão mais positiva da vida e da própria saúde, relata o *Journal of Epidemiology and Community Health*.	Abusar do álcool pode levar à disfunção erétil e à diminuição da produção de testosterona. Homens que beberam o equivalente a oito latinhas por dia tiveram encolhimento dos testículos e crescimento deformado dos espermatozoides, segundo um estudo da Universidade de Helsinque, na Finlândia.

Corte a ressaca antes que ela surja

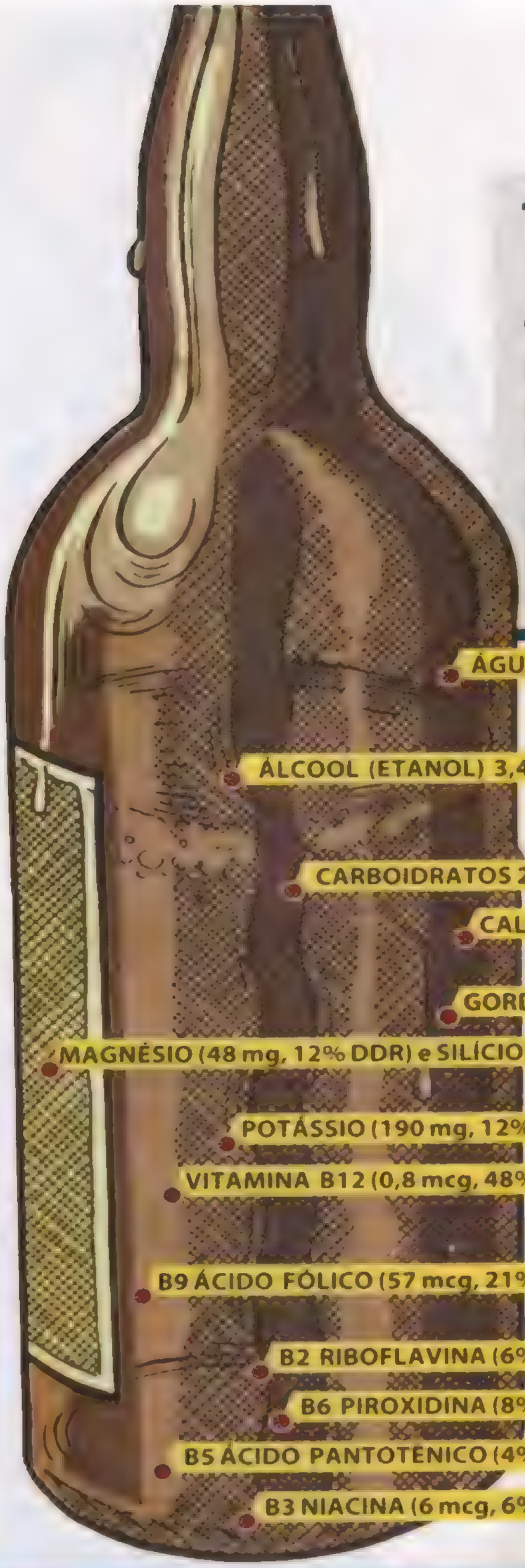
Uma das piores coisas que podem acontecer num domingo – além de ficar em casa assistindo TV – é ter que passar o dia em casa curando a ressaca do porre de sábado. O negócio é se prevenir. Veja algumas dicas que ajudam a evitar esse mal:

▶▶ 60 MIN ANTES
Coma massa com atum

[illegible] extravirgem.

▶▶ 30 MIN ANTES
Mande ver nas vitaminas

[illegible] hora de metabolizar a cerveja.



13 ÓTIMAS RAZÕES PARA PEDIR UMA GELADA

A cerveja é a bebida alcoólica mais consumida por 61% dos brasileiros, segundo um estudo realizado pela Universidade Federal de São Paulo (Unifesp). O Brasil ocupa o nono lugar no mundo em consumo per capita: 50 litros por ano. Um número pequeno se comparado ao da República Tcheca, onde se consome o triplo disso. Veja o bem que duas latinhas podem fazer pelo seu corpo:

ÁGUA 93% ▸ Um adulto saudável precisa ingerir por dia pelo menos 2 litros de água. Comparada com outras bebidas alcoólicas, a cerveja é a menos nociva, já que compensa mais os efeitos da desidratação.

ÁLCOOL (ETANOL) 3,4%-9% ▸ "Pequenas doses de álcool desaceleram o depósito de gordura nas paredes das artérias", diz Denise Baxter, da Brewing Research International, entidade que presta consultoria a cervejarias de todo o mundo.

CARBOIDRATOS 2%-3% ▸ Fornece cerca de 15 gramas desta que é a principal fonte de energia do corpo.

CALORIAS ▸ Uma lager comum (4% de teor alcoólico), com 170 calorias, tem cerca de 60 calorias a menos do que um refrigerante – sem contar que agride menos os dentes.

GORDURAS ▸ Nenhuma.

MAGNÉSIO (48 mg, 12% DDR) e SILÍCIO (6 mg) ▸ Esses minerais aumentam a densidade óssea e protegem contra a osteogênese imperfeita (quando os ossos se fraturam facilmente).

POTÁSSIO (190 mg, 12% DDR*) ▸ Melhora o funcionamento muscular e impede a perda de cálcio pela urina.

VITAMINA B12 (0,8 mcg, 48% DDR) ▸ Produz serotonina e dopamina, neurotransmissores que deixam você de bem com a vida. Depois de beber umas a mais, eles também são responsáveis por você achar todas as mulheres umas deusas.

B9 ÁCIDO FÓLICO (57 mcg, 21% DDR) ▸ Assim como o feijão e a lentilha, é também uma ótima fonte de ácido fólico, que pode reduzir o risco de doenças cardíacas em 10%.

B2 RIBOFLAVINA (6% DDR) ▸ Ajuda no crescimento da pele, das unhas e do cabelo.

B6 PIROXIDINA (8% DDR) ▸ Ajuda na reconstituição de tecidos.

B5 ÁCIDO PANTOTÊNICO (4% DDR) ▸ Quebra a gordura e o açúcar na comida. Essencial também para a digestão de frituras.

B3 NIACINA (6 mcg, 6% DDR) ▸ Reduz o colesterol e pode melhorar os sintomas da alergia a pólen.

▸▸ 30 SEGUNDOS ANTES
Mude o pedido

Troque uma cerveja com teor alcoólico de 8%, como muitas européias, por uma pilsen nacional de 4% em média. O risco de ficar bebum logo de cara reduz consideravelmente.

▸▸ ENTRE UMA E OUTRA
Dê uma pausa

O segredo é sempre intercalar e não emendar uma atrás da outra. Misturar cerveja com destilado deixa você bebado mais rápido. Intercale com água mineral.

▸▸ DEPOIS DE FECHAR
Pé na estrada

Uma caminhada de meia hora ativa o metabolismo e faz com que parte do álcool vá embora mais rápido. Você também queimará cerca de 170 calorias – o equivalente à saideira.

▸▸ NA HORA DE DORMIR
Beba um pouco mais

Contanto que seja 100% H_2O para recuperar um pouco da umidade perdida dos órgãos vitais. Se der, tome algum comprimido de vitamina B, C ou ferro para repor nutrientes.

FIQUE COM A CERVEJA... NÃO COM A BARRIGA

A gordura ao redor do abdome não é culpa só da birita. O problema é quando você só bebe e não queima o que consumiu. O que pega na cerveja são as calorias: cada copo tem cerca de 70, o mesmo que um bife. E, se o mais comum é beber sentado, aí já viu o que acontece depois de uns seis ou sete copos. E não adianta achar que basta levantar o braço para pedir mais uma que você já está queimando calorias. Siga alguns destes truques:

FAÇA UM JOGGING... Homens que fazem exercícios aeróbicos intensivos durante seis meses chegam a perder 20% de gordura da região abdominal, conforme um estudo da Universidade de Washington.

... OU DÊ UM PASSEIO ATÉ O BAR Uma caminhada rápida de no mínimo meia hora faz você queimar 170 calorias, o equivalente a dois copos de cerveja.

TROQUE DE PETISCO Torresminho, linguiça, batata de pacote... a gordura saturada desses alimentos vai toda para a pança. Prefira amendoim, nozes ou castanha-de-caju, que são sementes oleaginosas que ajudam a aumentar o nível de HDL, o colesterol bom. Pesquisadores suecos também descobriram que a gordura e as fibras das nozes diminuem a absorção do álcool pela corrente sanguínea. O melhor é comê-las cerca de 15 minutos antes do primeiro gole.

LEVANTE PESO PARA PERDER PESO O músculo consome mais energia para ser mantido do que a gordura. "Cada 500 gramas de músculo que você ganhar com exercícios de musculação aumenta sua necessidade de consumir até 50 calorias a mais por dia", diz o especialista em treinamento de força Wayne Westcott. Portanto, num treino de oito semanas, por exemplo, se você ganhar de 1,2 a 2,3 quilos de músculos você passa a queimar 250 calorias a mais – mesmo estando em repouso e tomando uma cervejinha.

DÊ UM TRATO NO CARRO Gaste 45 minutos lavando o carro e você terá queimado uns três copos de cerveja.

BEBA NO TRABALHO Mas apenas água gelada. O metabolismo queima calorias enquanto trabalha para fazer com que a água alcance a mesma temperatura do seu corpo. É preciso beber cerca de 2 litros por dia para conseguir perder até meio quilo por mês

Cure a ressaca em 20 minutos...

Satisfação garantida ou... Você ignorou os conselhos anti-ressaca que nós demos nas páginas anteriores. Tudo bem, isso acontece. Para evitar que a dor de cabeça piore, levante da cama devagar, abra uma fresta da cortina e siga nossas dicas:

▸▸ NOS PRIMEIROS 5 MIN
Tome uma ducha fria

▸▸ 5-8 MIN
Troque o café por isotônico

QUANDO A CERVEJA NÃO DESCE REDONDA

A Organização Mundial de Saúde estima que 17 milhões de brasileiros sejam dependentes do álcool. Para saber se você anda tomando umas além da conta, faça o teste abaixo. É fácil e rápido. Você pode até respondê-lo no bar enquanto espera o garçom trazer a próxima.

1. Você se considera um cara que bebe apenas socialmente?	Sim ____	Não ____
2. Alguém da sua família já pegou no seu pé por causa de bebida?	Sim ____	Não ____
3. Você se sente mal no dia seguinte depois de uma noite de bebedeira?	Sim ____	Não ____
4. Amigos/parentes consideram você um bebedor normal?	Sim ____	Não ____
5. Você é capaz de parar de beber quando quer?	Sim ____	Não ____
6. A bebida já criou problemas entre você e sua parceira?	Sim ____	Não ____
7. Você já teve problemas no trabalho por causa da bebida?	Sim ____	Não ____
8. Você já faltou ao trabalho ou a algum compromisso para ficar bebendo?	Sim ____	Não ____
9. Você já precisou de ajuda a respeito do seu hábito de bebida?	Sim ____	Não ____
10. Você já foi para o hospital por causa da bebida?	Sim ____	Não ____
11. Você já foi preso por dirigir embriagado?	Sim ____	Não ____
TOTAL	____	

RESULTADO

Marque 1 ponto se você respondeu "Não" às perguntas 1, 2 e 5.
Conte também 1 ponto para cada "Sim" que você tenha marcado nas demais perguntas.
3 pontos ou mais indicam que talvez você deva rever seus conceitos sobre beber socialmente.

Pequenas mudanças de hábito podem fazer toda a diferença na hora de controlar o quanto você bebe. E não precisa ter ninguém pentelhando ladainha nenhuma no seu ouvido.

1 DEVAGAR E SEMPRE

Conte quantos goles você leva para terminar uma latinha e depois tente aumentar o número quando for beber a próxima. Ponha a lata na mesa entre um gole e outro.

2 NÃO EMPURRA

Cada gole que você toma o garçom vem e completa. Já viu essa cena? Pé na jaca fácil. Gil, o garçom e guru de todas as horas, é quem dá a dica: "Claro que fazemos isso por ordem da casa. Mas é só chamar o meu colega de lado e pedir que ele só venha à mesa se você pedir. Sem estresse".

3 MUDE O RÓTULO

Quanto mais expert o cara fica, mais ele se aventura a conhecer novas marcas. De uma cerva mais leve e suave, ele passa a experimentar uma mais encorpada e de teor alcoólico maior. Aí é que mora o perigo, pois o risco de embriagar mais rápido também aumenta. Volte às origens, nem que seja para lembrar e rir daquela coisa aguada que um dia você considerou ser a melhor bebida do mundo.

8-15 MIN
Vá de costelinha

Se o pé na jaca tiver acontecido durante um churrasco, vá à caça da costelinha que sobrou. Alimentos gordurosos ajudam a restaurar os ácidos graxos perdidos do sangue.

18-19 MIN
Santo remédio

O cardo-mariano é um fitoterápico que cria uma barreira protetora contra toxinas. Ele pode ser encontrado em cápsulas com o nome de Sylimarin.

20 MIN
Sebo nas canelas

"Não existe maneira melhor de limpar o organismo do que fazer o coração bater mais rápido", diz a nutricionista inglesa Fiona Hunter. De uma corridinha até a padaria.

O RESTO DO DIA
Coma frutas e verduras

Coma alimentos ricos em água, como pepinos e ameixas, para reidratar o organismo. A ordem é: hidrate, hidrate e hidrate.

O PIOR BOTECO DO MUNDO

Se você acha que é aquele com uma faixa de "Videokê todas as noites", engano seu...

CERVEJA BEBIDA NO MESMO COPO

Eis uma falha imperdoável. A cerveja deve ser servida em copos limpos, sempre. Isso impede que restos de bebida do copo do sujeito bafento sentado do seu lado no balcão vão parar na torneira do barril. Dica: a bebida deve estar entre 4 e 7 graus para não anestesiar as papilas gustativas

PRATELEIRA DE GARRAFAS EXPOSTA AO SOL

As cervejas engarrafadas podem ser suscetíveis a reações químicas que causam a chamada cerveja choca. Esse aroma pode ser causado pela superexposição à luz do sol. É por isso que, na maioria das vezes, as garrafas são de cor escura.

PETISCOS COMUNITÁRIOS

Os amigos estão reunidos bebendo todas e comendo uns petiscos. Daí então abrem-se as torneiras e lá vão todos dar aquela aliviada no banheiro. Um dado curioso, se não fosse trágico, é que já se encontrou vestígios de urina naquelas inocentes tijelinhas de amendoim e queijo.

FUNCIONÁRIOS FUMANDO NO BAR

Mesmo que a garçonete apague o cigarro antes de atendê-lo, a mão dela acabou de ir da própria boca para o cinzeiro e de lá para o copo que ela esta trazendo até você. A menos que você esteja disposto a trocar saliva com ela, peça outro copo ou então passe aquele guardanapo meio de canto

A melhor cerveja que um homem pode tomar...

... é a que contém mais lúpulo. "O lúpulo contém flavonóides", diz o doutor Don Buhler, químico da Universidade do Estado de Oregon (EUA). Essas químicas naturais impedem o crescimento de células causadoras do câncer de próstata, o segundo na lista dos que mais matam hoje no Brasil. Mas para que uma cerveja traga esse tipo de benefício é preciso que ela tenha muito lúpulo e, como conseqüência, seja bem amarga. Mas, olhe lá, não vá consumir pensando que é remédio. Veja algumas sugestões:

IMPORTADAS

GUINNESS

Verdadeiro [illegible] irlandês. [illegible]

PILSNER URQUELL

Esta checa é um mito [illegible]

LÖWENBRÄU

Vem de [illegible]

NACIONAIS

BOHEMIA OAKEN

O mais novo lançamento da Bohemia [illegible]

EISENBAHN WEIZENBIER

Outra naci[illegible]

INDICA

[illegible]

Sim, você vai
ficar leve a ponto
de querer voar

VERÃO SEM BARRIGA

Perca 10 quilos em um mês – sem contar calorias e sem medir porções. E construa um abdome de aço!

Isabel Sampello e Janis Jibrin

É simples: basta usar seu prato como medidor. Ao fazer isso para perder peso, você não precisa se lembrar de detalhes confusos sobre porções e quantidades. Muitos especialistas relatam que a grande dificuldade de seus pacientes em se manter num programa de emagrecimento é justamente seguir tabelas, fazer cálculos e limitar o consumo de certos alimentos por porções. Afinal, quem consegue decorar tantas restrições? E o que exatamente é pequeno, médio e grande para definir um bife?

Diante dessa constatação, a nutricionista Netty Levine, do Centro Médico Cedars-Sinai, em Los Angeles (EUA), apresentou um prato imaginário para um paciente e mostrou como seria sua alimentação a partir daquele momento: a metade seria composta por frutas e vegetais; a outra metade seria dividida em duas partes: a primeira para proteína (carne, frango, peixe) e a segunda para grãos integrais, batatas ou massa. Após alguns meses, a perda de peso foi notável e o plano tocado sem grandes sacrifícios. Sem proibir alimentos específicos, é possível freqüentar restaurantes, festas e bares. Ou seja, a vida social – outro sabotador de dietas altamente restritivas – não ficou comprometida.

Essa estratégia também traz um grande benefício a longo prazo: você aprende a medir uma porção ideal, em tempos em que as refeições crescem absurdamente e esses valores se perdem. Determinar o que realmente corresponde a um almoço ou um jantar virou um grande desafio. Que, aqui, você tira de letra.

» Ao montar seu prato baseado em nossa estratégia, você reincorpora esses valores à sua rotina, come com mais qualidade e ainda se mantém saciado. Se após o primeiro prato, você continuar com fome, Levine libera um segundo prato somente de vegetais. E um prato com bastante salada impede que você se exceda com uma montanha de macarrão ou de bolinhos fritos, que tanto contribuem para você ganhar os pneus que detonam seu cartaz com as mulheres.

MAIS SAÚDE

Quando estabelecemos que um prato ideal deve ser composto por vários grupos alimentares, aumentamos a qualidade da refeição e garantimos a ingestão de um número maior de nutrientes. Mas essa estratégia, por ser muito permissiva, deixa o caminho livre para exageros. Portanto, como ressalta o endocrinologista Marcio Mancini, presidente da Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica e consultor da *MH*, a simplificação do prato é interessante, a divisão torna a dieta razoavelmente balanceada, mas o tamanho do prato deve ser escolhido de acordo com a pessoa. Ou seja, atletas e indivíduos altos e musculosos podem usar pratos maiores, enquanto sedentários mais baixos devem escolher os menores. "Isso porque o gasto metabólico é proporcional à quantidade de músculos", explica Mancini. Ele também afirma que, por não determinar a qualidade dos alimentos, é possível consumir gordura em grande quantidade. Então fica aqui o alerta: não vale empilhar bifes, não vale regar a salada com azeite nem fazer montanhas de batatas.

VALE PARA TODAS AS REFEIÇÕES

A estratégia de dividir o prato para montar a refeição vale para qualquer hora do dia. Siga estas dicas e os cardápios elaborados pela nutricionista Anna Christina Castilho, do Instituto de Metabolismo e Nutrição (Imen), em São Paulo, e acredite: você vai enxugar. **MH**

O prato perfeito

450 calorias
Depende de você...

23 centímetros
Diâmetro ideal

2 centímetros
Altura máxima de proteínas e amidos

0 grama
de gratinados e frituras

As receitas

CAFÉ-DA-MANHÃ

Você precisa incluir frutas e vegetais, amido (grãos integrais) e proteína (ovos ou leite), mesmo quando usar uma tigela ou um prato menor. Continue com a mesma meta: metade ou mais do prato deve ser preenchida com frutas e vegetais.

Veja alguns exemplos:

» 1 ½ copo de iogurte desnatado com granola (sem açúcar) + morangos e pêra picados
» 2 fatias de pão de centeio integral com queijo cottage + ½ mamão papaia com 1 colher (sopa) de aveia em flocos
» 2 ovos mexidos + 2 torradas de centeio ou bolachas de arroz + 1 copo pequeno de suco de laranja com cenoura (sem açúcar)
» Mingau de aveia com pedaços de maçã + ½ banana, preparado com leite semidesnatado
» 1 copo de vitamina de leite de soja com maçã, sementes de girassol ou de gergelim

ALMOÇO

A regra continua: pelo menos metade da refeição deve ser composta por vegetais e frutas. Use o prato tradicional. Não vale usar uma travessa no lugar. Considere pão, batatas e massa como alimentos à base de amido. Antes de atacar o amido e a proteína, coma os vegetais. Assim, a sensação de saciedade é maior.

Veja alguns exemplos:

» 1 filé de frango grelhado + cuscuz marroquino + cenoura + espinafre cozido no vapor
» Salada de folhas verdes + atum grelhado com 4 tipos de vegetais grelhados
» Filé de pescada grelhado + arroz integral + feijão + couve-flor cozida no vapor
» Tabule de quinua + bife de filé mignon grelhado + brócolis cozidos no vapor
» Macarrão integral ao sugo com azeitonas + sobrecoxa de frango assada sem pele

JANTAR

Mais uma vez, a regra permanece. Mas, quando o alimento principal for massa ou risoto, sirva $^1/_3$ do prato apenas e complete o espaço restante ($^2/_3$) com vegetais.

Veja alguns exemplos:

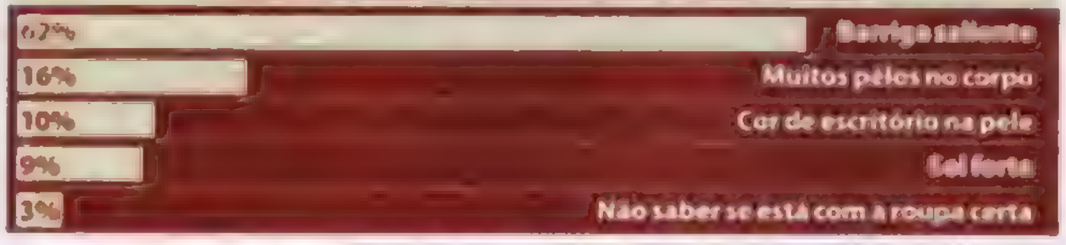
» Carne magra + batata assada + salada de folhas
» Purê de abóbora + linguado cozido + vagem e couve-flor cozida no vapor
» Salada de folhas + tomate + queijo de cabra (ou de bufala)
» Salmão grelhado com legumes + arroz integral
» Salada de folhas com pedaços de frango

LANCHES

"É importante incluir um lanche entre as refeições principais para manter o metabolismo acelerado", sugere Anna Christina. **Algumas opções:** 1 pêra; 1 maçã; 1 copo de suco de laranja (ou de abacaxi); pão preto com queijo cottage, iogurte desnatado com aveia em flocos; 1 punhado de nozes cruas ou de sementes de abobora, gergelim ou girassol

BARRIGA, A VILÃ DO VERÃO

423 LEITORES DA *MEN'S HEALTH* REVELAM O QUE CAUSA DESCONFORTO NA PRAIA



Men'sHealth SÉRIE PÔSTER NOVEMBRO 2008

CONSTRU

CABEÇA Mantenha a cabeça alinhada com a coluna (girá-la para os lados pode enrijecer os músculos da nuca e aumentar o risco de uma distensão). Os olhos devem ficar sempre para a frente e para cima. Se estiver olhando para seus joelhos, você provavelmente está inclinando a cabeça para a frente além do necessário.

PÉS Coloque os pés no chão, com uma distância similar à largura do quadril entre eles. Não os prenda sob um objeto. Ao ancorá-los, você tensiona os flexores do quadril – músculos que prendem o tronco às pernas.

ABDOME Contraia os músculos. Assim, você fortalece o transverso abdominal, uma faixa fina de músculo que passa por sua barriga. Quando esse músculo está fortalecido, sua postura melhora e, consequentemente, a barriga parece mais reta.

REGIÃO LOMBAR Essa parte das costas assim como seu cóccix devem permanecer no chão durante todo o exercício. Se a região lombar sair do chão, você está elevando o corpo além do necessário para [illegible]

A UM ABDOME PERFEITO

TUDO QUE VOCÊ PRECISA SABER

OS FATOS

Se você trabalha insistentemente os músculos do abdome e ainda está longe de ter um tanque, nós temos a explicação. Você precisa de uma dieta adequada e de um programa certo de exercícios para queimar gordura e desenvolver uma barriga digna de capa de revista. Mas, mesmo antes de queimar a camada de gordura, você deve condicionar seus músculos com exercícios que isolam a barriga. Deixe essa série para o fim do treino, uma vez que os músculos do abdome estabilizam a cintura durante outros exercícios.

O MOVIMENTO PRINCIPAL

O abdominal tradicional ainda é uma das principais maneiras de esculpir a barriga

COMO FAZER

Deite-se de costas, com os joelhos flexionados e os pés totalmente planos no chão, com uma distância similar à largura do quadril entre eles. Coloque as mãos atrás da cabeça. Ao começar a expirar, lentamente movimente a cabeça e o tronco para a frente até os ombros saírem do chão. Imagine que esteja levando as costelas em direção ao quadril, como se o tronco fosse um acordeão. Pare e retorne à posição inicial, inspirando no caminho.

MISTURE E MAXIMIZE

» **Eleve os pés para resultados melhores** Para trabalhar a parte inferior de forma mais eficiente, mantenha os joelhos flexionados, mas eleve os pés uns dois centímetros acima do chão em vez de deixá-los totalmente planos no solo.

» **Toque o peito antes de descansar** Se você não consegue fazer a última repetição de uma série, experimente tirar as mãos da posição tradicional e colocá-las na frente do peito. Isso modifica a posição do seu peso e permite que você faça uma ou duas repetições a mais.

» **Aumente o desafio** Se o seu corpo não oferece resistência, use anilhas, bolas ou pulleys para exaurir os músculos.

A RECOMPENSA

FORÇA EXTRA! Ao trabalhar os músculos do abdome com movimentos que exigem torção na altura da cintura, você desenvolve mais força rotacional. Ela é necessária para arremessar, socar e girar com potência.

POSTURA PERFEITA! Músculos da região lombar curtos, causados por excesso de corrida, tiram a coluna da curvatura natural. Fortalecer a parede do abdome pode corrigir o desequilíbrio muscular e melhorar a postura para que o corpo funcione melhor.

MENOS DOR! Se os músculos do abdome são fracos, a região da lombar precisa compensar essa condição para sustentar seu peso. Manter o abdome forte pode equilibrar esse esforço e proteger suas costas de torções e distensões.

MAIS PROTEÇÃO! A maioria dos exercícios abdominais trabalha o transverso abdominal, uma porção fina de músculo que sustenta e protege os órgãos internos.

Por **Myatt Murphy** Fotos **Beth Bischoff**

SEU PROGRAMA

O TREINO

SEU PROGRAMA DE FORÇA

Seus músculos abdominais são divididos em quatro grupos distintos e nós vamos trabalhar todos eles. Após fazer o abdominal tradicional, escolha um exercício de cada seção: **A (reto abdominal superior e inferior, ou uma porção do reto abdominal e os oblíquos)** e **B (reto abdominal superior e inferior, mais oblíquos)**. Contraia a barriga durante o exercício para trabalhar também o transverso abdominal. Para realmente isolar esse músculo, faça o exercício C. Independentemente dos movimentos escolhidos, você atinge o abdome por diversos ângulos e desenvolve uma barriga mais forte e reta.

O TREINO CERTO PARA VOCÊ

Tenha um abdome incrível com nosso guia de uso

Seu nível	Frequência	Séries	Repetições	Velocidade	Intervalo
Iniciante	3 vezes por semana	2-3	10-15	Faça em 8 segundos	30-60 segundos
Intermediário	2 vezes por semana	2-4	10-15	Faça em 8 segundos	60-90 segundos
Avançado	2 vezes por semana	3-5	10-15	Faça em 8 segundos	90-240 segundos

CONHEÇA SEUS MÚSCULOS

SEU ABDOME É COMPOSTO POR QUATRO GRUPOS MUSCULARES:
O RETO ABDOMINAL 1, OS OBLÍQUOS EXTERNOS 2
E INTERNOS 3, E O TRANSVERSO ABDOMINAL 4

Juntos, esses quatro grupos musculares sustentam o tronco. O reto abdominal, responsável por baixar o tronco, fica preso do osso esterno e da quinta à sétima costela e se liga ao osso púbico. Os obliquos externos passam diagonalmente pelas costelas inferiores e se conectam à pélvis e ao osso púbico. Os obliquos internos começam na lateral da bacia e se conectam às três costelas inferiores. Ambos são responsáveis pela rotação e flexão lateral. Por último, o músculo transverso abdominal se alonga a partir das costelas inferiores até o osso púbico. Sua principal função é manter a parede do abdome para dentro e proteger os órgãos.

PLANO A

ABDOMINAL COM PESO

Deite-se no chão com os joelhos flexionados e os pés totalmente planos no chão. Prenda uma medicine ball entre os joelhos com firmeza. Segure uma anilha leve (de 3 a 5 quilos) com as mãos. Lentamente leve os joelhos para cima em direção ao peito enquanto simultaneamente tira a cabeça e os ombros do chão. Pare e retorne pernas e tronco ao chão – ou um pouco acima do chão para manter tensão constante no reto abdominal.

FORCE MAIS Troque o peso leve por uma anilha e mantenha os cotovelos ao lado do corpo. Peça para um amigo ficar na sua frente. Ao subir, arremesse a bola para ele. Quando ele devolvê-la, desça o tronco novamente.

PLANO B

ABDOMINAL COM CRO E PERNAS ELEVADAS

Deite-se de costas e eleve as pernas com as solas em direção ao teto. Coloque as mãos atrás das orelhas, com os cotovelos para fora. Suba o tronco para o lado esquerdo. Desça e repita o movimento para o lado direito. Alterne entre os dois lados.

FORCE MAIS Comece o exercício com as pernas esticadas e suspensas num ângulo de 45 graus. Ao tirar o tronco do chão, eleve as pernas até os pés apontarem para o teto. Ao retornar cabeça e ombros para o chão, desça as pernas para o ângulo de 45 graus.

MUDANÇAS DESAFIADORAS

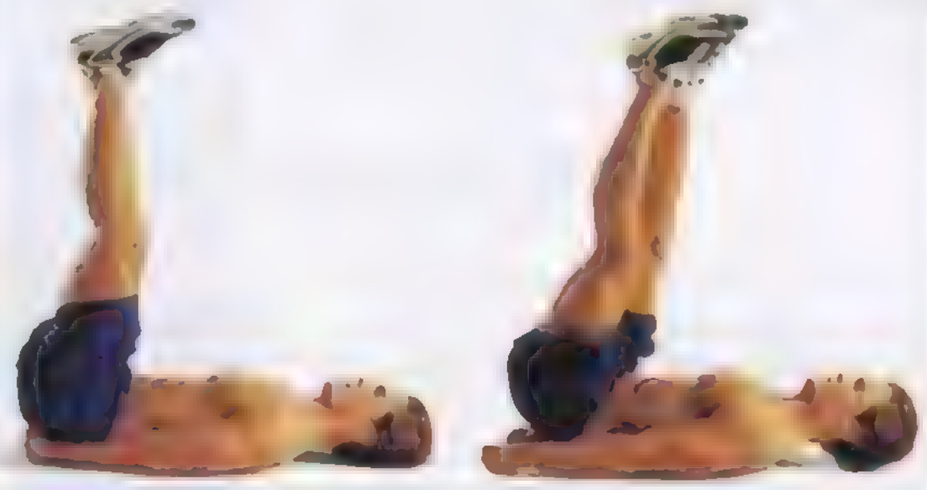
PUXADA NO CABO

Na frente de uma estação de cabo superior, segure um puxador de cordas com as duas mãos. Coloque as mãos próximas às orelhas ou logo abaixo do queixo. Com as mãos imóveis, lentamente incline o corpo para a frente, levando o queixo em direção ao peito. Em seguida, abaixe os ombros e as costas. Desça o máximo que conseguir e faça o movimento inverso. Após cada repetição, desça e gire o corpo para a esquerda ou para a direita. Alterne os lados.

FORCE MAIS Fique de pé com o ombro direito virado para a máquina. Segure o puxador com a mão esquerda e coloque a mão direita sobre a mão esquerda. Gire o tronco para a esquerda e leve o puxador em direção à coxa esquerda. Retorne e faça do outro lado.

ELEVAÇÃO COM GIRO

Deite-se de costas e coloque as mãos sob o quadril. Com as pernas esticadas e os pés juntos, eleve-os para que as solas apontem para o teto e os glúteos saiam do chão. No ponto mais alto do exercício, gire o quadril para a direita para que os pés apontem para a esquerda. Retorne as pernas à posição inicial e repita o movimento para o lado esquerdo.



FORCE MAIS Em vez de girar o quadril no topo do movimento, retorne os glúteos para o chão e leve as duas pernas para o mesmo lado. Vá o mais longe que conseguir sem perder o equilíbrio. Retorne as pernas até ficarem acima do quadril e repita para o lado oposto.

ABDOMINAL COM GIRO

Deite-se no chão com as pernas flexionadas em 90 graus e os pés totalmente no chão. Coloque as mãos ao lado da cabeça. Lentamente tire os ombros do chão e gire o corpo para a esquerda até o cotovelo direito apontar para os joelhos. Ao mesmo tempo, leve os joelhos em direção ao cotovelo. Retorne à posição inicial e repita o movimento para o outro lado

FORCE MAIS Coloque uma barra no pulley inferior e deite-se com os pés para ele. Prenda os pés sob a barra e eleve as pernas até ficarem esticadas. O cabo deve ficar no meio dos pés. Faça abdominais curtos com giro. Você vai sentir tensão na porção inferior do abdome

ESTABILIZAÇÃO NA BOLA SUÍÇA

Deite-se sobre duas bolas suíças. Seu corpo deve permanecer reto, com o peito sobre a primeira bola e os joelhos e as canelas sobre a segunda. Com cerca de 30 centímetros entre os pés, coloque as mãos no chão para ter equilíbrio e fique na posição por 60 segundos.

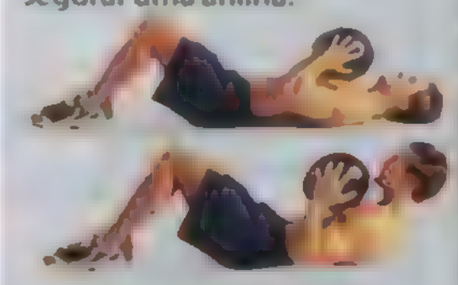
FORCE MAIS Quando a posição acima ficar fácil, coloque as mãos nas laterais da bola. Para um desafio ainda maior, estique os braços ao lado ou à frente da sua cabeça. Manter os pés unidos também aumenta o grau de dificuldade.

Abdominal com braços esticados

Deite-se com os braços esticados e as mãos juntas, no eixo da cabeça. Ao subir, mantenha o corpo alinhado com o tronco. Manter parte do peso dos braços distante do corpo aumenta a resistência durante o exercício.

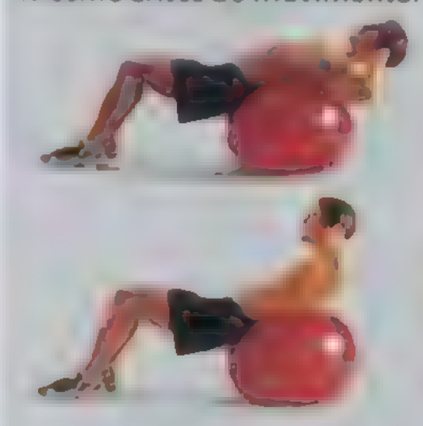
Abdominal com medicine ball

Deite-se no chão, joelhos flexionados em 90 graus Segure uma medicine ball no peito com as duas mãos. Isso aumenta a resistência e é mais confortável que segurar uma anilha.



Abdominal na bola suíça

Sente-se na bola suíça com os pés no chão. Incline-se para trás e vire até as costas tocarem a bola. Faça as repetições de abdominal. Essa posição obriga os músculos a se contraírem mesmo antes do movimento.



Abdominal do cabo inferior

Deite-se com a cabeça na direção do pulley e segure as cordas com as duas mãos. Leve os punhos até o peito e suba. Isso é uma repetição.

OS (ESQUERDA, ABAIXO) DARRYL ESTRINE PRODUÇÃO AMIT GAJWANI ILUSTRAÇÃO MÉDICA MOLLY BORMAN FOTOS DOS EXERCÍCIOS BETH BISCHOFF CABELO E MAQUIAGEM DE TODAS AS FOTOS KEVIN DONLIN/SUSAN PRICE

Tirar umas férias é fundamental para chegar em 2009 com todo o gás. A *MH* ajuda você a escolher o roteiro. O único trabalho é pensar qual astral cabe melhor na sua idéia de viagem

Todo fim de ano a história se repete. Correria para bater metas no trabalho, festa da empresa, amigo secreto em família e aquela comilança no Natal. Quando toda essa loucura for embora, você só vai querer saber de uma coisa: férias. O que nem sempre significa ficar de perna para o ar deitado numa rede. Muitas vezes pegar uma trilha que leve a uma paisagem incomum, quase lunar, ou sair para provar alguns dos melhores vinhos do Novo Mundo pode fazer muito bem para a sua cabeça e ainda servir para recarregar as baterias. Foi pensando nisso que a MH escalou um time de experts para elaborar seis roteiros com o que há de melhor no Brasil e no mundo.

PARA RADICALIZAR NOVA ZELÂNDIA

Por Dagomir Marquezi

POR QUE IR

É um país que mistura natureza exuberante (é só conferir os cenários naturais da trilogia *O Senhor dos Anéis*) com o culto à saúde e à aventura (a cidade de Queenstown é a capital mundial do esporte radical). Auckland, localizada na ilha norte, é uma metrópole urbana muito bem resolvida e meca de iatistas de todo mundo. Suas marinas vivem lotadas. Rotorua é uma pequena cidade famosa por seus géiseres e terapias à base de lava vulcânica. Mas Queenstown, na ilha sul, ganha quando o assunto é adrenalina. Foi lá que nasceu o bungee jump. Dali em direção a oeste, estão algumas trilhas de trekking mais belas do mundo.

POR QUE SEU CORPO AGRADECE

O país todo respira esporte e saúde. É um lugar onde as paisagens convidam o visitante a fazer quase tudo a pé com uma mochila nas costas. Os neozelandeses sabem que a natureza é um patrimônio inestimável – o que de quebra serve de lição para a gente.

POR QUE SUA CABEÇA CURTE

Desde o primeiro momento em que você desembarca no aeroporto de Auckland vai encontrar um povo gentil. Se tiver tempo, pode cruzar o país de norte a sul. E vai encontrar vários países num só: ventos perfeitos para a navegação, vulcões e montanhas nevadas. Caso queira radicalizar, corra para Queenstown. Mas, se preferir tranquilidade, encontre um lugar para chamar de seu junto às montanhas Eyre.

QUANTO CUSTA

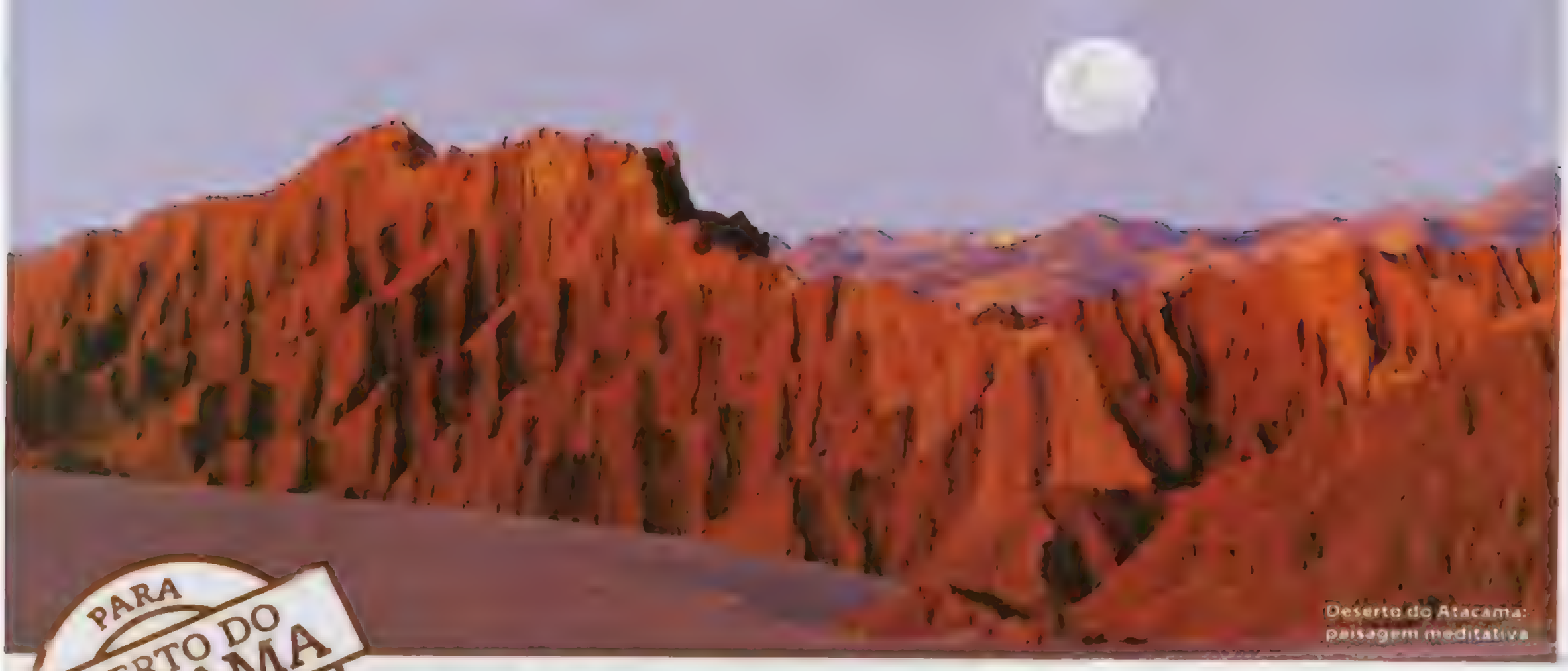
Aqui vão dois programas obrigatórios:

1) A travessia de 92 quilômetros entre as duas ilhas que formam o país. São três grandes balsas que fazem o percurso em três horas. Pedestres pagam 72 dólares neozelandeses e têm à disposição amplos salões e lanchonetes para se acomodar na viagem entre Wellington (ao norte) e Picton (ao sul). Saiba mais no interislander.co.nz.

2) A TranzAlpine (tranzscenic.co.nz) é considerada uma das mais belas viagens de trem de todo o mundo. O comboio percorre o país de uma costa a outra entre as cidades de Christchurch e Greymouth. Dura quatro horas e custa 149 dólares neozelandeses por trecho.

Dagomir Marquezi é jornalista, escritor, roteirista e baterista de uma banda de rock

Nova Zelândia: ela foi, voltou, foi, voltou, foi...



Deserto do Atacama: paisagem meditativa

PARA DESERTO DO ATACAMA

Por Marcia Cornachini

DESESTRESSAR

POR QUE IR

Para relaxar enquanto desfruta as paisagens únicas do deserto mais árido do mundo. A vida flui devagar em San Pedro do Atacama, o simpático povoado com ruas de terra, ponto de partida para os passeios nos arredores. Uma viagem boa para curtir sozinho – mas só se você quiser. O lugar reúne gente aventureira, amantes da natureza e mochileiros de todos os cantos do planeta, um ótimo pretexto para conhecer gente nova e intensificar o intercâmbio cultural.

POR QUE SUA CABEÇA CURTE

O Atacama tem uma natureza singular. Você verá animais peculiares, como lhamas e vicunhas, conhecerá salares (minas de sal), géiseres com impressionantes vapores d'água que saem do solo; experimentará lagoas com alta concentração de sal, que fazem o corpo boiar, e ainda se banhará em piscinas termais quentinhas.

POR QUE SEU CORPO AGRADECE

O deserto é uma experiência sensorial única. Impossível não relaxar em sua paisagem lunar, silenciosa, quase meditativa. Mas, se preferir esportes de aventura, o Atacama é um oásis. Vai exigir um esforço maior devido à altitude, mas a recompensa é das boas: há muito o que se ver em caminhadas, passeios de bicicleta, cavalgadas e escaladas em vulcões.

QUANTO CUSTA Há albergues por 40 dólares, mas é possível dormir em alto estilo no Explora (explora.com/atacama_theplace.php) ou no Alto Atacama (altoatacama.com). Passeios podem ser contratados direto das agências de turismo de San Pedro (20 dólares em média).

Marcia Cornachini é jornalista e costuma viajar para lugares incomuns. Ela já esteve na Índia, no Vietnã e na Tailândia. Está de malas prontas para conhecer Fiji

Vinhedos em Stellenbosch: vinhos do Novo Mundo

PARA BUDAPESTE REVIGORAR

Por Adriana Setti

POR QUE IR

Budapeste tem um quê de Viena. Ou seja, além de estar debruçada sobre o mitológico rio Danubio, também foi buscar na Paris do barão de Haussmann, o grande responsável pela modernização da cidade em meados do século 19, a inspiração para construir suas gloriosas avenidas e edifícios. A capital húngara, no entanto, ainda tem um pé no passado comunista do Leste Europeu, o que lhe confere um ar de *décadence avec élégance*, tornando-a mais divertida e misteriosa que a sua irmã austríaca.

POR QUE SEU CORPO AGRADECE

A cidade está estrategicamente localizada sobre lençóis de águas termais que os húngaros desfrutam em diversos banhos públicos. A água é usada para a prevenção e para o tratamento das doenças reumáticas, dores musculares, asma e outros males. Além dos sais minerais, o calor e o vapor, com seu efeito vasodilatador, são os principais agentes benéficos para a saúde. Sem falar no relaxamento. E um banho frio logo depois estimula a circulação, favorecendo a eliminação das toxinas.

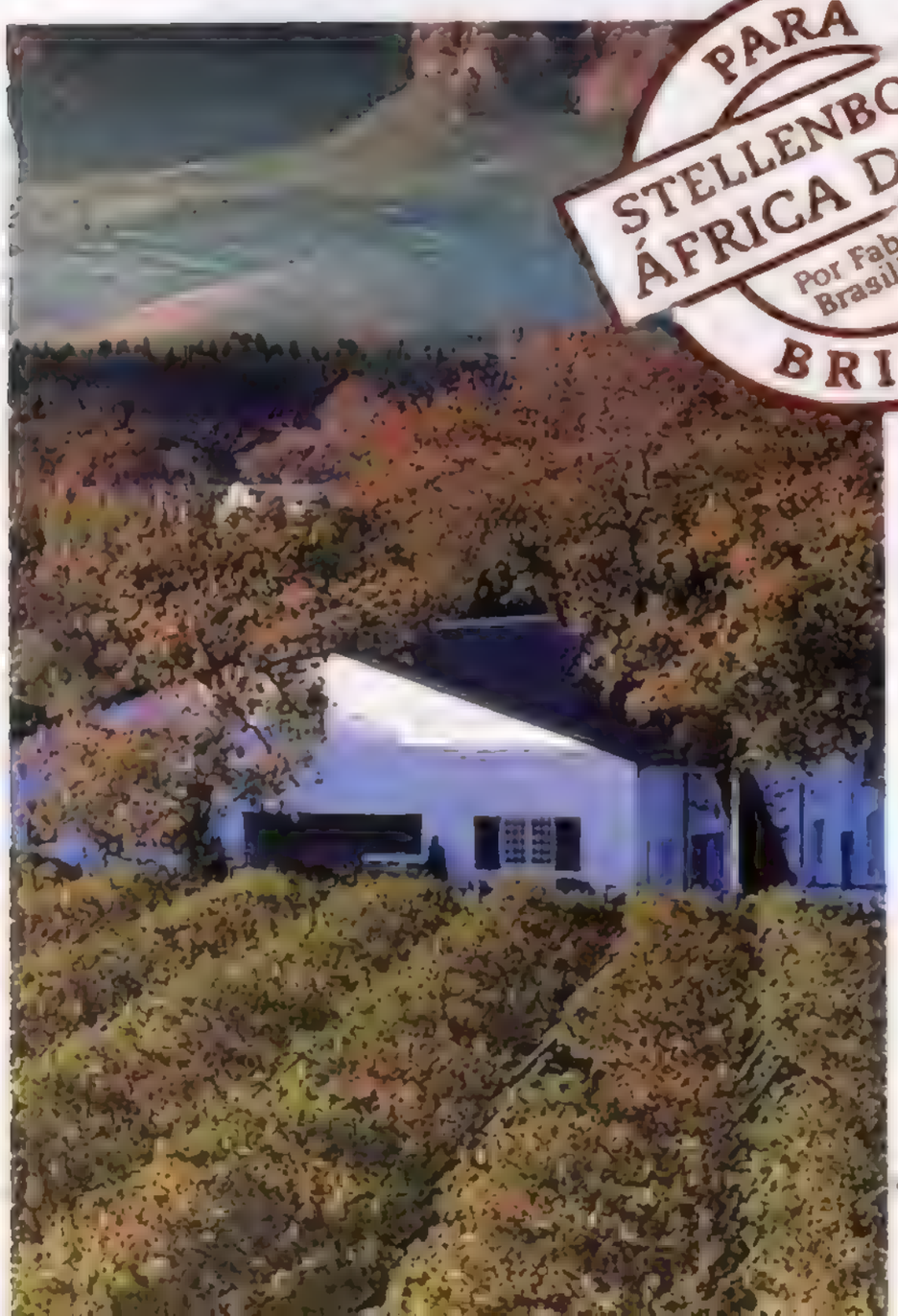
POR QUE SUA CABEÇA CURTE

Fundada pelos romanos, Budapeste tem quase 2 mil anos de história, durante os quais enfrentou o domínio turco, a invasão alemã na II Guerra, o comunismo soviético e a volta à democracia. E tudo isso está estampado nas paredes marcadas de bala de alguns edifícios, em seus museus e na sua alma. Não deixe de conhecer o mercado público, um dos mais lindos – e limpos – do mundo.

QUANTO CUSTA O banho mais glamuroso da cidade é o do lindíssimo Hotel Gellért (Rua Kelenhegyi, 4, +36 01 466-6166, gellertbath.com), que custa 13 euros. As massagens variam entre 10 e 15 euros. Uma cerveja sai por 1,5 euro e um chocolate quente por 1 euro. Para curtir a cidade em alto estilo, com spa luxuoso incluído, fique hospedado no Gresham Palace (Praça Roosevelt 5-6, 36 (1) 268-6000, fourseasons.com/Budapest), o hotel mais elegante do Leste Europeu, cujos quartos custam de 220 a 4 840 euros a diária. Um jantar clássico com direito a muita páprica, ao lado de famílias locais, pode ser degustado no Kispipa (Rua Akácfa, 38, 36 (1) 342-2587) por cerca de 15 euros por pessoa.

Adriana Setti mora em Barcelona desde 2000. Ela é autora do livro *De Mala e Cuia – Tudo o Que Você Precisa para Morar, Estudar, Trabalhar e Se Divertir na Europa* (Editora Jaboticaba).

Hotel Gellért: banho termal com estilo



PARA STELLENBOSCH, ÁFRICA DO SUL BRINDAR

Por Fabrício Brasiliense

POR QUE IR A África do Sul é ainda um destino menos óbvio e tem muito a ser descoberta. Depois de viver por décadas assolado pelo regime do apartheid, o país vem procurando se reinventar e dar a volta por cima. A Cidade do Cabo é a porta de entrada para uma das regiões mais interessantes do país. Além da Table Mountain, um maciço gigantesco de montanhas que se vê de qualquer ponto da cidade, é pegando o carro em direção a leste que se chega a Stellenbosch, lugar onde se produzem alguns dos melhores vinhos do Novo Mundo.

POR QUE SEU CORPO AGRADECE

Além de ser uma bebida deliciosa e fazer bem para a sua saúde, o vinho permite uma experiência sensorial quase única. De taça em taça você acaba descobrindo que um vinho pode ter aromas dos mais diferentes, alguns até improváveis como couro, queijo e repolho. Basta um pouco de curiosidade e treino para entender que não se trata de frescura. O segredo é um só: beba sempre, ou melhor, deguste. E fazer isso estando num visual como o da região do Cabo é uma experiência inesquecível. Muitos dos parreirais foram plantados no pé de montanhas imensas, num visual de embasbacar. Fique ligado nestas duas uvas: chenin blanc e pinotage, que resultam em alguns dos mais famosos rótulos sul-africanos.

POR QUE SUA CABEÇA CURTE

Porque é um país contrastante que possui uma babel de línguas – 11 ao todo –, e onde a história da colonização está em toda parte. A herança holandesa pode ser sentida em vinícolas centenárias, como a Blaauwklippen, que parece um lugar sempre à espera da chegada de algum monarca. De volta à Cidade do Cabo, não deixe de conhecer a Robben Island, a ilha onde Nelson Mandela ficou preso por 18 anos.

QUANTO CUSTA Se dirigir na mão inglesa não é a sua, contrate um passeio de um dia saindo da Cidade do Cabo que leva até as vinícolas (460 rands em média, cerca de 110 reais). Algumas opções são a Book a Holiday (+ 27 21 464-4266), a Hylton Ross (+ 27 21 511-1784) e a Randy Tours (+ 27 21 706-0166).

Fabrício Brasiliense é autor do livro *Vinhos em 101 Dicas Um Guia para o Enófilo Amador* (Ediouro). Colabora para o *Guia 4 Rodas*, *Viagem & Turismo* e *Men's Health*

PARA SAVILE ROW, LONDRES SE PRODUZIR

Por Nikki Wilkins

POR QUE IR Todo cara ligado em moda deveria passar por esta rua pelo menos uma vez na vida. Longe dos grandes magazines da rua Oxford, a Savile Row é um endereço discreto no bairro de Mayfair que há mais de dois séculos reúne as melhores alfaiatarias do mundo. A imagem de um inglês vestindo um terno sóbrio e impecável é um ícone que estará sempre ligado a Savile Row.

POR QUE SEU CORPO AGRADECE

Porque nunca na vida você terá vestido algo tão perfeito. O conceito de personalismo é levado a níveis estratosféricos. Antes de sair de qualquer um dos ateliês, o comprador faz pelo menos quatro provas ao longo de quatro meses – essa é uma regra que todos os alfaiates da rua devem cumprir. E a confecção de um costume nunca dura menos que 50 horas. Só para ter uma noção do naipe de quem já comprou ali, vamos ficar apenas com Mick Jagger, Jude Law, Sean Connery, o rei Hussein, da Jordânia, e toda a realeza britânica.

POR QUE SUA CABEÇA CURTE

Porque você vai se sentir o cara e vão olhar para você com muito mais admiração e respeito. Atualmente, a clientela é formada por sujeitos que ganharam seu primeiro milhão (de libras) trabalhando na City, o centro financeiro de Londres, e que vêm em busca não só da fama que a rua empresta mas também da experiência de ter um terno feito sob medida por alguns dos maiores alfaiates do mundo.

QUANTO CUSTA Um terno não sai por menos de 3,5 mil libras (quase 13 mil reais). Na hora de optar por uma alfaiataria, você pode escolher desde a tradicional H.Huntsman, que desde o século 18 ocupa a casa de número 11 da rua, até nomes mais recentes e que trouxeram uma aura vanguardista às criações, como Ozwald Boateng, um britânico nascido em Gana que mistura cores berrantes e técnica de corte apuradíssima. Qualquer cara que tenha no armário um terno sob medida confeccionado na Savile Row jamais vai querer saber de outro

Nikki Wilkins é inglesa e trabalha em Londres como editora de moda para várias revistas masculinas

PARA BARRA GRANDE, BAHIA SE DAR BEM

Por Mari Daitschman

POR QUE IR Por pelo menos três motivos. **1)** Tem praias lindas até não poder mais e, o que é melhor, desertas. Dificilmente uma celebridade seria clicada ali no bem-bom na areia ou no mar quentinho. **2)** Fica numa península isolada no sul da Bahia, ao lado de Itacaré (uma ponte deve ser inaugurada em breve unindo esses dois destinos perfeitos) 3) No verão fica lotada de gente bonita, solteira, de bem com a vida e querendo se dar bem.

POR QUE SEU CORPO AGRADECE

Porque depois de um certo sacrifício que se faz para chegar até lá – avião, estrada esburacada e barco – a recompensa é daquelas que não têm preço: dá para passar uma semana com um par de chinelos e intercalando entre a sunga e a bermuda. As mulhreres? São as mais descoladas, despojadas, bronzeadas – e soltinhas!

POR QUE SUA CABEÇA CURTE

Porque mesmo estando num lugar isolado não existe tédio algum. A vila tem um centrinho pequeno. Depois de dois ou três dias todos os rostos ficam conhecidos. Com esse clima relax, as pessoas se aproximam mais facilmente. A melhor época para ir é no Réveillon, quando acontece a festa Beach Ball, que reúne só as mais gatas. E ali, descalças e com o pé na areia, que elas dançam ao som de música eletrônica.

QUANTO CUSTA A festa Beach Ball, na virada do ano, é open bar e custa 500 reais. Mais informações pelo site beachball.com.br

Mari Daitschman já morou no Canadá, fez pós-graduação na Austrália, rodou a Europa inteira de mochila e, sempre que pode, passa o Réveillon em Barra Grande

Vai fundo!

Transar na água pode ser uma experiência relaxante e excitante. Ensinamos as técnicas para você mergulhar nessa idéia

Por **Yara Achôa**

Incrível como o baiano Dorival Caymmi, que compôs tantas canções sobre o mar e a praia, nunca tenha feito uma sobre transar na água. Quando a temperatura sobe e o sangue ferve, nada melhor do que uma brincadeira molhada. Pode ser no mar, na piscina, na cachoeira ou mesmo na banheira e no chuveiro. O meio líquido oferece possibilidades excitantes – sexo oral no chuveiro, por exemplo, vira uma experiência delirante – e rende sensações inusitadas, como a de leveza proporcionada pela ação reduzida da força da gravidade. O melhor de tudo é que sua parceira vai curtir a idéia. "Uma das maiores fantasias sexuais femininas é transar ao ar livre em lugares românticos, como uma praia paradisíaca ou uma cachoeira", entrega a psicóloga Laura Muller, especialista em sexualidade e autora do livro *500 Perguntas sobre Sexo – Respostas para as Principais Dúvidas de Homens e Mulheres* (Ed. Objetiva, 256 págs.)

Se vocês não querem arriscar, existe sempre a alternativa da intimidade de uma banheira ou de uma piscina durante a noite. Ou então compartilhar um chuveiro.

Mesmo na água, porém, proteção é fundamental. "Os riscos de doenças sexualmente transmissíveis e gravidez são os mesmos", alerta o médico Francisco Carlos Anello, membro da Sociedade Brasileira de Estudos em Sexualidade Humana (Sbrash), sem falar que água e camisinha não combinam. Para começar, colocá-la embaixo d'água exige habilidade – e ainda mais à vista de outras pessoas. "O preservativo deve ser colocado fora da água", aconselha Anello. Ainda há o risco de a camisinha escorregar ou, devido ao atrito, se romper. "Areia, sal, cloro, protetor solar... Tudo isso, em contato com o preservativo, pode danificá-lo", diz a ginecologista e terapeuta sexual Mariana Maldonado, do Rio de Janeiro. Então, com todo cuidado, mergulhe em nossas ideias.

NA PISCINA

A piscina pode ser um lugar perfeito para uma transa memorável de verão. Há opções de todos os fatores de risco: na piscina de casa, no sítio de um amigo... Espere a turma se afastar para comer o churrasco ou dê um jeito de ir até a piscina à noite.

■ **PRESTE ATENÇÃO:** seja qual for o local escolhido, o primeiro mandamento é manter a discrição. Fique longe de escadinhas, trampolins, tobogãs e outras áreas em que possa haver fluxo de banhistas. Quanto à profundidade, é melhor que de pé para os dois, para evitar caldos broxantes. Ficar próximo a um jato de hidromassagem, que vai agitar a água, também ajuda a disfarçar. Descobriu o lugar certo? Ótimo. Refreiem a tentação de tirar as roupas de banho e invistam apenas nos beijos – só não peguem pesado para não chamar atenção. Enquanto isso, engatem um papai-e-mamãe discreto. Antes da aventura, avalie bem a qualidade da água. "Não apenas a falta de higiene mas também o excesso de produtos químicos podem provocar reações alérgicas, micoses e até infecções", avisa a médica Mariana Maldonado

■ **FAÇA DIREITO:** concentre-se no que acontece debaixo d'água. Sua parceira deve estar encostada na beira da piscina. Quanto menos espaço houver entre os dois, menos há para se ver de fora. Puxe a parte de baixo do biquíni dela para o lado, apenas o suficiente. Você também vai precisar baixar um pouco seu calção, mas tome cuidado para que seu bundão branco não ilumine a piscina >>

NO MAR

Já passa do meio-dia, vocês descolaram uma praia deserta e você está fervendo – e não exatamente por causa do sol. Você só pensa em como arrastar para o mar a sua sereia.

■ **PRESTE ATENÇÃO:** o primeiro cuidado é se proteger das radiaçoes solares (que a água reflete em direção a você). Cubram-se de bloqueador à prova d'água e esperem alguns minutos para a pele absorver o produto. Mais uma vez vale lembrar: evite o contato do protetor solar com a camisinha

■ **FAÇA DIREITO:** surpreenda sua deusa dourada enquanto ela estiver inocentemente deitada se bronzeando; cole seu corpo molhado ao dela ou pingue algumas gotas de água em suas costas. Ela vai soltar um protesto do tipo "Ei, você está gelado!", mas a resistência vai desaparecer quando você cobri-la de beijos. Assim que os batimentos cardíacos dela voltarem ao normal, leve-a para o mar. Avancem até a água ficar mais ou menos na altura do peito. Cuidado: não tire completamente seu calção, porque vai correr risco de perdê-lo. Você pode pegar sua musa no colo (a água a deixa muito mais leve), com ela abraçando seu corpo com as pernas, aproveitando o balanço das ondas. Se a praia estiver deserta, podem até ousar e rolar na beirinha. Nesse caso, com o problema da areia (capaz de invadir todos os orifícios), a melhor posição será ela cavalgando você ou de quatro.

Ele ainda estava seco...

NO LAGO

Você não tem grana para ter um iate em Montecarlo e levar as mulheres para dar uma voltinha enquanto vê o Fernando Alonso e o Felipe Massa acelerarem a alguns metros de distância? Não importa: isso não é mesmo tão emocionante quanto parece (tudo bem, até é...) Um bote é bem mais romântico e muito mais barato. E eles existem em todos os lugares (menos, talvez, em Montecarlo).

■ **PRESTE ATENÇÃO:** você está remando calmamente. As marolas fazem um barulhinho gostoso batendo no casco. Sua parceira seminua se bronzeia a sua frente. Quando você se dá conta, já partiu para cima dela. Tome cuidado para a canoa não virar. Se você for afoito demais, seu passatempo vai por água abaixo – e ela provavelmente deve estar longe de ser limpa. Daí, adeus, sexo. É melhor localizar antes o centro de gravidade do barco.

■ **FAÇA DIREITO:** entre no embalo. É só acompanhar o movimento do barco nas ondas. Se você já provou suas habilidades numa embarcação mais estável, pode evoluir para um modelo mais oscilante. Quanto mais praticar, mais vai controlar o movimento do barco – e da sua companheira. Varie a intensidade. Quando os dois estiverem exaustos, é só dar um mergulho (cheque a qualidade da água!) e, quem sabe, começar tudo de novo.

NA CACHOEIRA

O cenário paradisíaco (e geralmente deserto) é um convite e tanto para delirantes fantasias molhadas. Cuidado para que a água fria da nascente também não esfrie os ânimos de vocês e iniba o crescimento do seu amigão.

■ **PRESTE ATENÇÃO:** as cachoeiras mais bonitas e desertas costumam ficar escondidas em trilhas de difícil acesso, o que exige certo grau de desenvoltura e espírito aventureiro por parte de vocês. Não se esqueçam de levar uma mochila com toalhas e roupas secas, além de repelente para espantar os únicos espectadores que, espera-se, estejam por lá.

■ **FAÇA DIREITO:** deixando suas roupas em local seguro, vocês podem mergulhar nus e fazer a festa de todas as maneiras possíveis. Embora um tanto desconfortável, a transa também pode rolar sobre as pedras. Tomem cuidado, no entanto, pois elas são escorregadias e o esfrega também pode machucar.

INSPIRAÇÕES MOLHADINHAS

TIRE UMA DE "A VIDA IMITA A ARTE" E COPIE ESTAS CENAS QUENTES DA TELA

Sai daí, Bruce Willis!

William Hurt e Kathleen Turner fervem de tesão 24 horas por dia no filme *Corpos Ardentes* (*Body Heat*), cult dos anos 80 dirigido por Lawrence Kasdan. No auge, compartilham uma banheira com cubos de gelo. Shhhh...

Nome Próprio, novo filme do cineasta Murilo Salles, narra as aventuras de uma blogueira aspirante a escritora, vivida por Leandra Leal. Nua, ela protagoniza transas ótimas no mar e no chuveiro.

Bruce Willis e Jane March mandam ver na banheira em *A Cor da Noite* (*Color of The Night*), de 1994. O filme é considerado uma bobagem. Quem se importa frente à visão dos atributos de March?

A transa aquática de Daniella Cicarelli e seu então namorado Tato Malzoni na Espanha foi hit absoluto do Youtube em 2006. Você não viu? Então já era, pois a modelo conseguiu na Justiça tirar as imagens do ar.

No ano passado, a atriz Jessica Alba (convenhamos, a única coisa boa dos filmes do Quarteto Fantástico) e o namorado, Cash Warren, repetiram o feito de Cicarelli em Miami Beach. Um paparazzi estava lá.

"Snorkel?"

NO BANHEIRO

O cenário dos azulejos pode ser um bom ponto de partida para vocês se iniciarem nos prazeres aquáticos.

■ **PRESTE ATENÇÃO:** a água não pode estar fria ou quente demais. "A temperatura deve ser morna, relaxante", diz a terapeuta sexual Mariana Maldonado. Sais ou óleo de banho podem danificar a camisinha. A penetração também fica mais difícil, já que a água prejudica a lubrificação vaginal. "O problema pode ser resolvido com uma boa estimulação antes de entrar na água. Lubrificante também ajuda", ensina Laura Muller.

■ **FAÇA DIREITO:** deixe sua parceira feliz com uma bela massagem na banheira. Sente-se por trás dela e abrace-a com as pernas. Comece nos ombros e desça até as coxas. Evite alcançar seu alvo até que ela não aguente mais e peça que você termine o serviço. Na banheira a posição mais confortável é a de lado, de conchinha; de quatro também pode ser bem excitante. No chuveiro, você pode começar ensaboando o corpo dela ou deixá-la comandar. Cuidado apenas com a vagina. "Sabonete muito perfumado pode irritar e causar alergia", alerta o médico Francisco Anello. Experimente fazê-la se apoiar na parede e penetrá-la por trás. "O banho é uma ótima oportunidade para o sexo oral", diz a psicóloga Laura Muller. MH

Aiiiiii!

APRENDA COMO AGIR NUMA EMERGÊNCIA QUANDO ALGUÉM SE MACHUCA DO SEU LADO. NESSA HORA VOCÊ PODE FAZER A DIFERENÇA!

Anderson Moço | Ian Smith

Poucas situações são tão propícias a lesões quanto a pelada que você joga com seus camaradas. No meio da brincadeira, alguém se empolga e entra duro numa bola dividida (sempre sem querer, a gente sabe). Para quem deixa o sedentarismo de lado apenas nos fins de semana e acredita que basta bater uma bolinha para ficar mais saudável, as chances de se machucar aumentam ainda mais. Até a corrida ou a pedalada no parque com a galera podem acabar antes da hora quando alguém se acidenta. Hematomas, fraturas, músculos distendidos, articulações rompidas, narizes esborrachados e dentes quebrados rolam a toda hora. Saber como agir nessa hora é fundamental para evitar desdobramentos mais graves da encrenca e até economizar a ida ao hospital. Daí VOCÊ pode fazer toda a diferença, se souber socorrer seu colega. Esta reportagem é um curso rápido de primeiros socorros, básico mesmo, mostrando o que você não pode deixar de fazer e observar em uma emergência. Então, da próxima vez que alguém cair urrando de dor, dê um passo à frente enquanto os demais recuam. Encara?

PANCADA NA CABEÇA

ESPORTES DE RISCO CORRIDA, CICLISMO E BASQUETE

PRIMEIRO PASSO Qualquer ferimento no couro cabeludo sangra bastante. Se for apenas um corte, estanque o sangramento com um algodão, gaze ou pano (pode ser sua camiseta). Lave com água e sabão – a limpeza evita infecções – e aplique solução anti-séptica. "Uma queda grande pode ter causado dano na coluna. Peça que seu colega não se mexa e chame uma ambulância", diz o médico Ronei Onsmar Sampaio, da Unidade de Primeiro Atendimento do Hospital Albert Einstein (SP). O mesmo vale para cortes profundos. Pancadas na cabeça são problemas sérios. Algumas vezes a lesão é interna e podem ocorrer hemorragias, fraturas no crânio e até convulsões.

OBSERVE Se ele está lúcido e consegue responder quando você pergunta seu nome, a data e detalhes do jogo. Veja se os olhos estão com foco. Dor de cabeça, tontura, vômito e alterações de visão ou audição são sintomas importantes a serem observados e devem ser relatados ao médico.

QUANDO IR AO HOSPITAL Quase sempre. A pancada pode causar hemorragia interna sem nenhum sintoma visível. Mas horas, dias depois, ele pode ter uma convulsão, entrar em coma e morrer. Quando há sangramento externo, alterações de visão ou perda de consciência, a vítima precisa de uma tomografia cerebral.

DICA **"Uma lesão aparentemente simples pode mascarar um problema sério", afirma Sampaio. "O agravamento pode ocorrer até uma semana depois."**

NARIZ ESBORRACHADO

ESPORTES DE RISCO
CICLISMO, CORRIDA, BASQUETE E BRIGA NO BAR (ok, essa última não é esporte, mas você precisa saber o que fazer numa situação dessas também).

PRIMEIRO PASSO Segure o nariz de seu colega com uma toalha ou um bolo de papel-toalha e peça para ele se inclinar para a frente, para não engolir sangue. Mantenha-o assim por 15 minutos. Veja se o sangramento parou.
OBSERVE "Se continuar sangrando após 45 minutos, provavelmente o nariz está quebrado", ressalta o ortopedista Ricardo Cury. Observe se está torto ou se há hematoma sob os olhos, o que indica fratura. Pergunte se ele consegue respirar com facilidade.
QUANDO IR AO HOSPITAL Se o sangramento não para ou você desconfia que houve fratura.
DICA **Uma maneira eficiente de estancar o sangramento é colocar dentro das narinas pedaços de gaze embebidos em solução salina (água com sal resolve). Melhor ainda é passar pomada para cicatrização dentro das narinas e esperar 30 minutos.**

FRATURA DA CLAVÍCULA

ESPORTES DE RISCO
CICLISMO, FUTEBOL

PRIMEIRO PASSO Não deixe seu amigo movimentar o braço: um movimento brusco e os ossos podem perfurar um pulmão ou uma artéria. Imobilize o braço com uma camiseta ou toalha.
OBSERVE Passe seus dedos pela clavícula para sentir a fratura. "Compare um lado ao outro: essa fratura costuma ser bem visível a olho nu", alerta o ortopedista Moisés Cohen, professor do Departamento de Ortopedia e Traumatologia da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp).
QUANDO IR AO HOSPITAL Sempre. A clavícula quebrada pode atravessar a pele, aumentando o risco de infecção. Cirurgiões ortopedicos brincam que em caso de clavícula fraturada basta colocar um band-aid e mandar o paciente para casa, porque não há muito a fazer a não ser imobilizar os membros superiores para que o osso cicatrize.
DICA **Tente convencê-lo a manter o ombro o mais imóvel possível e dirija com calma para que os sacolejos do carro não agravem a lesão ou provoquem ainda mais dor.**

DISTENSÃO DA COXA

ESPORTES DE RISCO **TODOS**

PRIMEIRO PASSO Aplique gelo por 15 minutos (seu amigo deve repetir a aplicação a cada duas horas). Peça para ele deixar a perna elevada para conter o inchaço.
OBSERVE Os gritos. A dor é o primeiro sinal de lesão. "Passe a mão atrás da coxa e veja se sente o músculo longo e contínuo", alerta o ortopedista Ricardo Cury, professor do Grupo de Cirurgia do Joelho e Trauma Esportivo da Faculdade de Medicina da Santa Casa de São Paulo. Uma bola rígida é sinal de distensão ou ruptura. Nesse caso, o médico deve avaliar se há necessidade de cirurgia.
QUANDO IR AO HOSPITAL Normalmente não é preciso ir ao pronto-socorro: o tratamento pode ser feito no vestiário ou em casa. Apesar da dor, consegue-se ficar de pé e andar. Caso contrário, ou se os músculos romperem ou ficarem repuxados, pode ser preciso recorrer a cirurgia.
DICA **Após um dia, seu colega verá um hematoma na parte de trás da coxa ou próximo ao joelho, pois o sangue da lesão drena pela perna. A chave para a recuperação é repouso.**

DENTE QUEBRADO

ESPORTES DE RISCO
FUTEBOL, HANDEBOL, VÔLEI, BASQUETE, CICLISMO E CORRIDA

PRIMEIRO PASSO Peça que o acidentado mantenha a cabeça inclinada para a frente para expelir o sangue que sai da boca. "Dê uma bolsa de gelo para ele colocar sobre a gengiva. Isso vai diminuir a dor, o inchaço e o sangramento", explica o médico Ronei Onsmar Sampaio, do Hospital Albert Einstein. Convoque seus colegas para procurar no chão o pedaço de dente quebrado, lave-o em água, leite frio ou soro fisiológico (aquele de limpar lentes de contato). Deixe-o imerso em uma dessas soluções e leve-o para o médico.
QUANDO IR AO HOSPITAL Sempre, pois é possível recuperar o dente se o socorro for rápido. Hoje é possível recolocá-lo sem complicações. Seu amigo vai ter de fazer um raio X para checar se não fraturou a mandíbula. Talvez também seja preciso levar pontos para acabar com o sangramento.
DICA **Ferimentos na boca sangram e doem muito. Acalme seu amigo e diga que tudo vai se resolver logo.**

TORÇÃO DE TORNOZELO

ESPORTES DE RISCO TODOS

PRIMEIRO PASSO Deite seu amigo no chão. Com cuidado, tire o tênis dele (se a dor for grande, melhor deixá-lo calçado). Coloque gelo sobre o tornozelo por 15 minutos para diminuir o inchaço. Uma torção significa que os ligamentos que seguram a articulação estão esticados demais ou rompidos. Pode ter havido uma fratura também.

OBSERVE Apóie o pé dele sobre uma cadeira, um isopor ou algo que deixe-o mais alto do que a cabeça. Peça para seu amigo girar o pé. Veja se há limitações de movimento, dor aguda ou uma diferença na estrutura óssea ou muscular em comparação com o outro pé. São sinais de fratura.

QUANDO IR AO HOSPITAL "Se ele não conseguir se apoiar no pé, o tornozelo estiver rígido ou um houver um hematoma, é preciso fazer um raio X", avisa o ortopedista Ricardo Cury. Não é necessário ao médico se ele apoia o pé sem muita dor ou se o desconforto diminuir. Ainda assim, o pé deve ficar imobilizado. Sugira que ele, chegando em casa, coloque gelo e eleve a perna para conter o inchaço.

DICA **Use tênis novos para se proteger. E não por causa do chulé. Nos pares novos o sistema de amortecimento funciona melhor.**

PANCADA NO SACO

ESPORTES DE RISCO
FUTEBOL, BASQUETE, PÓLO AQUÁTICO

PRIMEIRO PASSO Deixe o cara respirar por um minuto... ou dez. Depois, peça para ele inspecionar o estrago. Os testículos são irrigados por uma infinidade de vasos linfáticos e sanguíneos, o que pode provocar inchaço rapidamente.

OBSERVE (Deixe a inspeção a cargo dele.) Inchaço, hematoma ou pontos rígidos nos testículos ou na pelve não são bons sinais. Enrole gelo numa toalha e peça que ele aplique por dez minutos. Como a pele é fina, gelo deixado por muito tempo pode queimá-la, obrigando o sujeito a passar uma semana andando de perna aberta. Faça-o beber água ou isotônico para urinar e avaliar se o jato está normal em termos de força, cor e direção.

QUANDO IR AO HOSPITAL Hematomas, urina escura (tingida por sangue) ou fraca e inchaço que não diminui em 24 horas mostram que ele precisa de atendimento médico.

DICA **Sentir náusea, tontura e vontade de vomitar é normal. A causa exata da náusea é desconhecida, mas tem relação com reflexos involuntários do sistema nervoso.**

LUXAÇÃO DE OMBRO

ESPORTES DE RISCO
CICLISMO, ESCALADA, FUTEBOL, HANDEBOL, VÔLEI E BASQUETE

PRIMEIRO PASSO Flexione o cotovelo dele em 90 graus e mantenha o braço perto do abdome. Imobilize com uma toalha ou camiseta junto ao corpo. Solte-o para fazer o exame a seguir.

OBSERVE Aperte vários pontos do ombro até os dedos para ver se há sensibilidade. Veja se ele consegue movimentar os dedos. Dê uma garrafa de água e veja se ele consegue segurá-la.

QUANDO IR AO HOSPITAL Sempre. A dor dessa lesão é terrível. Um médico precisa avaliar o estrago na clavícula e nos ligamentos estabilizadores.

DICA **Pergunte se o ombro dele já saiu do lugar antes. Daí pode ser que seja apenas um deslocamento. Coloque o pé entre as axilas do seu amigo, fazendo uma espécie de alavanca, e puxe o braço para cima para encaixá-lo.**

ESCORIAÇÃO

ESPORTES DE RISCO
CICLISMO, PATINAÇÃO, VÔLEI, BASQUETE E HANDEBOL

PRIMEIRO PASSO Limpe a ferida com a água do seu squeeze para remover sujeira e pele morta. Se estiver sangrando, use um tecido limpo para estancar. Leve-o ao banheiro e tente lavar o local delicadamente com água e sabão.

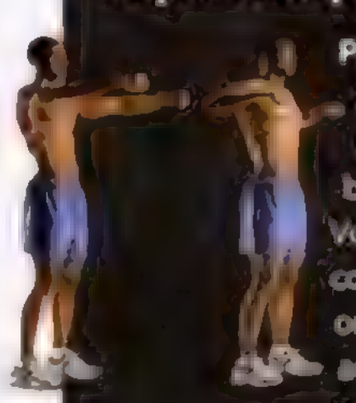
OBSERVE "Se o ferimento é profundo, ele vai precisar de pontos", diz o médico Ronei Osmar Sampaio. Passe creme com antibiótico sobre a ferida e cubra com gaze. Peça para seu amigo trocá-la a cada dois dias, até cicatrizar.

QUANDO IR AO HOSPITAL Sempre, mesmo se ele achar que você está exagerando. Os pontos podem ajudar na recuperação e o médico pode indicar uma vacina contra tétano, caso seu amigo não tenha sido vacinado nos últimos dez anos.

DICA **Cremes à base de antibióticos aceleram a cicatrização. O melhor é aplicar imediatamente após o acidente.** >>

VOCÊ VAI SE MACHUCAR NO PRÓXIMO JOGO?

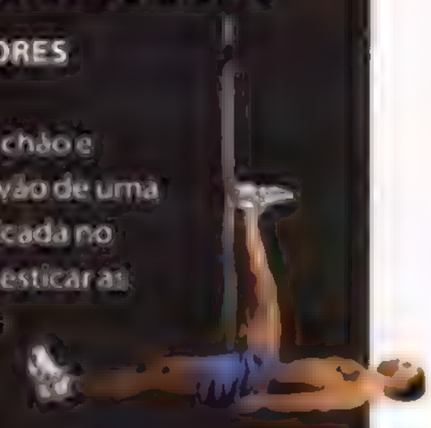
Faça o teste para avaliar seu risco de ir para o banco ou para o estaleiro



PEITO E OMBROS

>> O teste: estenda os braços à frente, palmas para baixo. Leve as mãos para trás. Você não deve sentir dor. Caso contrário, os músculos dos ombros podem estar fracos, aumentando o risco de lesões, como ruptura dos rotadores.

>> Se for reprovado: coloque a mão na parede com o braço na altura do ombro. Incline-se para a frente e flexione o cotovelo, alongando os músculos do peito e do ombro. Este alongamento força e tonifica os músculos em toda a amplitude do movimento.



MÚSCULOS POSTERIORES DAS COXAS

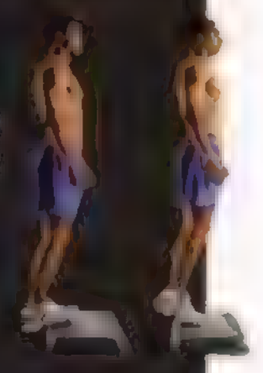
>> O teste: deite-se no chão e coloque uma perna no vão de uma porta. Deixe a outra esticada no chão. Se não conseguir esticar as duas pernas, logo você está sujeito a ruptura muscular na parte de trás das coxas.

>> Se for reprovado: qualquer exercício aeróbico é eficiente para aquecer os membros inferiores. Exercitar-se na esteira ou na bicicleta ergométrica por dez minutos antes do treino de musculação pode evitar lesões.

QUADRIL E COSTAS

>> O teste: sentado, segure sua perna abaixo do joelho e puxe-a em direção ao peito. Se não conseguir elevá-la além de 45 graus, você está sujeito a sofrer uma distensão da virilha ou uma torção das costas.

>> Se for reprovado: deite-se de costas. Coloque a sola de um pé contra a parede e flexione o joelho em 90 graus. Pressione a parede por oito segundos, em seguida coloque suas mãos na coxa logo acima do joelho e empurre por mais oito segundos.



TORNOZELOS

>> O teste: fique de pé num step com a parte de trás do pé para fora. Abaixe os calcanhares em 45 graus e em seguida suba até ficar sobre os dedos. Se não conseguir subir e descer 45 graus, você é forte candidato a uma torção.

>> Se for reprovado: fortaleça a panturrilha com o teste acima. Quando conseguir executá-lo dez vezes, repita o movimento segurando halteres. Acrescentar resistência à elevação de panturrilha evita lesões no tornozelo – e também o alonga.

COTOVELADA NO OLHO

ESPORTES DE RISCO
FUTEBOL, HANDEBOL, BASQUETE

PRIMEIRO PASSO "Fique calmo. Seu amigo deve estar gritando de dor e não precisa de alguém mais nervoso do que ele", frisa o médico Ronei Orismar Sampaio. Peça para ver o estrago. Se houver sangramento, pressione a região com gaze, algodão ou até com sua camiseta "quase limpa". Coloque um saco com gelo acima ou abaixo do olho para diminuir o inchaço.

OBSERVE Se o olho está torto ou em um ângulo estranho. Inchaço é comum, por causa da pancada, mas sangramento dentro do globo ocular ou um caroço saltado no osso sinalizam algo grave. Passe os dedos na estrutura óssea em volta dos olhos e sinta se algo está fora do lugar. Pergunte se ele está enxergando direito, vendo luzes piscando, com a vista embaçada ou sente algo estranho no olho.

QUANDO IR AO HOSPITAL Se há sangramento interno ou se ele disser que enxerga de maneira estranha. A região ocular está cheia de músculos, nervos e ossos frageis. Caso a visão esteja normal, não haja caroços ou inchaços grandes e nada pareça fora de lugar, não é preciso ir ao pronto socorro. Peça que ele fique atento a qualquer alteração de visão e vá ao médico se algo mudar de um dia para outro.

DICA **Não coloque gelo diretamente sobre o olho, mas no osso acima ou abaixo, sempre envolvido em um pano ou toalha.**

JOELHO ESTOURADO

ESPORTES DE RISCO
FUTEBOL, BASQUETE, VÔLEI, TÊNIS, CORRIDA, PATINAÇÃO E CICLISMO

PRIMEIRO PASSO Sente seu colega no chão e ajude-o a elevar o joelho. "Segure a perna ou apoie-a numa cadeira ou num isopor de bebidas", ensina o ortopedista Moisés Cohen. Peça que ele aplique gelo sobre o joelho por 15 minutos (o mais rápido possível, porque ele vai inchar a qualquer momento). Imobilize o joelho com uma madeira ou um papelão como tala; para prender, use uma faixa ou camiseta: isso ajuda também a diminuir a dor

OBSERVE "A intensidade da dor é proporcional à gravidade do problema. Dor aguda indica lesão na cartilagem ou num ligamento", diz o ortopedista Ricardo Cury. Segure o pé com uma mão e a canela com a outra. Verifique se o joelho está normal em comparação com o outro: movimente a articulação e mexa a parte inferior de um lado para outro. A lesão é séria se o joelho travou ou seu amigo sente a perna falsear quando pisa (apoiado numa pessoa de cada lado, é claro).

QUANDO IR AO HOSPITAL Se ele não fica em pe por causa da dor ou manca, é preciso fazer exames. Mas se ele se movimenta e suporta o desconforto dá para ir para casa e fazer o tratamento clássico: repouso, gelo e elevação da perna para conter o inchaço. Mas ele deve marcar uma consulta com um ortopedista para ver se está mesmo tudo bem.

DICA **Todo problema no joelho exige uma consulta médica antes de retomar o esporte.**

PORRADA AO VIVO

Astros do esporte se machucaram em competições e seus acidentes foram vistos pelo mundo todo. Confira alguns

JÁNOS BARANYAI (acima)
(Olimpíadas de Pequim, 2008)
O levantador de peso húngaro sofreu um grave (e visível) deslocamento de cotovelo ao tentar levantar os 148 quilos necessários para ficar na disputa por medalha

FABIÁN ESPÍNDOLA
(EUA, 2008)
O jogador argentino abriu o placar para o Real Salt Lake com um gol de cabeça. Para comemorar, deu uma pirueta e... fraturou a perna. Para piorar, o juiz anulou o gol

RONALDO (Itália, 2000)
Seis minutos após entrar em campo na final da Copa Itália, o atacante brasileiro virou de frente para o gol, jogou o corpo para a esquerda e para a direita, e seu joelho direito, recém-recuperado de uma cirurgia, torceu de novo, sem que ninguém chegasse perto

GREG LOUGANIS
(Olimpíadas de Seul, 1988)
Um dos maiores nomes do salto ornamental o americano bateu a cabeça na tábua de madeira ao errar o cálculo. Meia hora depois, estava recuperado, tentou de novo e levou a medalha de ouro. MDI

TRADIÇÃO EM VEGETAIS
Bordon
Carne Bovina
PRONTO
Peso Liquido 320g
Coqueiro
Atum Sólido
Bondue
Porolos Alubi
Feijões Brancos em

UMA LATA, UM PLANO

Preparar um prato saboroso não exige tempo nem técnicas de chef. Provamos isso com quatro latas e oito receitas

Por **Gustavo Simon** Fotos **Marcos Alberti**

Uma lata é só uma lata. Mas com ela você pode chegar a pratos espertos, descomplicados e muito saborosos – bem próximos da gastronomia. Tudo o que você procura na cozinha, afinal. Convocamos a nutricionista Fabiana Borrego, da consultoria ChefNutri, em São Paulo, para elaborar oito receitas que podem turbinar sua energia e sua saúde, com pouco esforço e dinheiro – ok, vale pedir uma ajuda para a empregada e poupar mais trabalho ainda. O ingrediente principal? Continua sendo apenas uma lata. As vantagens não param por aí. "Os enlatados mantêm as propriedades dos alimentos in natura, além de passar por processos que garantem sua segurança microbiológica", afirma a nutricionista Heloisa Guarita da RG Nutri, consultora da *Men's Health*. Em outras palavras: você está com a faca e o queijo na mão. Agora é só pegar o abridor.

RECEITAS

PLANO 1: ATUM

ACERTE NA ESCOLHA

Rico em proteína, está disponível em três versões: conservado em óleo, em azeite e em água. Os elementos nutricionais que mais variam são gorduras (2,2 gramas nos primeiros tipos e 0,8 no último) e sódio (402 miligramas contra 285). "A versão light é mais saudável, porque também apresenta menos colesterol", indica Heloísa Guarita.

SANDUÍCHE DE ATUM COM MAÇÃ

Numa tigela grande, mexa bem o **atum** com 1 colher (sopa) de **azeite**, **sal** e **pimenta** até fazer um patê homogêneo. Corte a **maçã** em fatias finas e regue-as com **vinagre**. Abra o **pão** e disponha as fatias de alface, as maçãs e a pasta de atum por cima.

PLANO 2: CARNE FATIADA

ACERTE NA ESCOLHA

Fundamental para a construção muscular, a carne deve estar presente no seu cardápio. Mas preste atenção na quantidade de sódio, principalmente quando ela já vem preparada com

PLANO 3: SELETA DE LEGUMES

ACERTE NA ESCOLHA

A variação na concentração de sódio é considerável entre as marcas – pode ser de 150 ou mesmo 478 miligramas. "Escoa e despreze a água e, se possível, lave o produto em água corrente para

algum molho. "O mais importante é consumir esses itens acompanhados de alimentos in natura, temperados com menos sal", ressalta Heloísa. Combine-os com saladas e legumes grelhados.

CARNE FATIADA COM PROVOLONE

Distribua a **carne fatiada** em uma travessa em camadas, intercalando com fatias de **queijo provolone**, folhas de **manjericão** e um fio de **azeite**. Asse em forno alto preaquecido até o queijo dourar. Se quiser um dourado mais vivo, salpique farinha de rosca antes de assar.

eliminar o excesso de sal presente na superfície", ensina a nutricionista. "Mas isso não é 100% eficaz, pois há uma proporção de sal já absorvida que não poderá ser retirada."

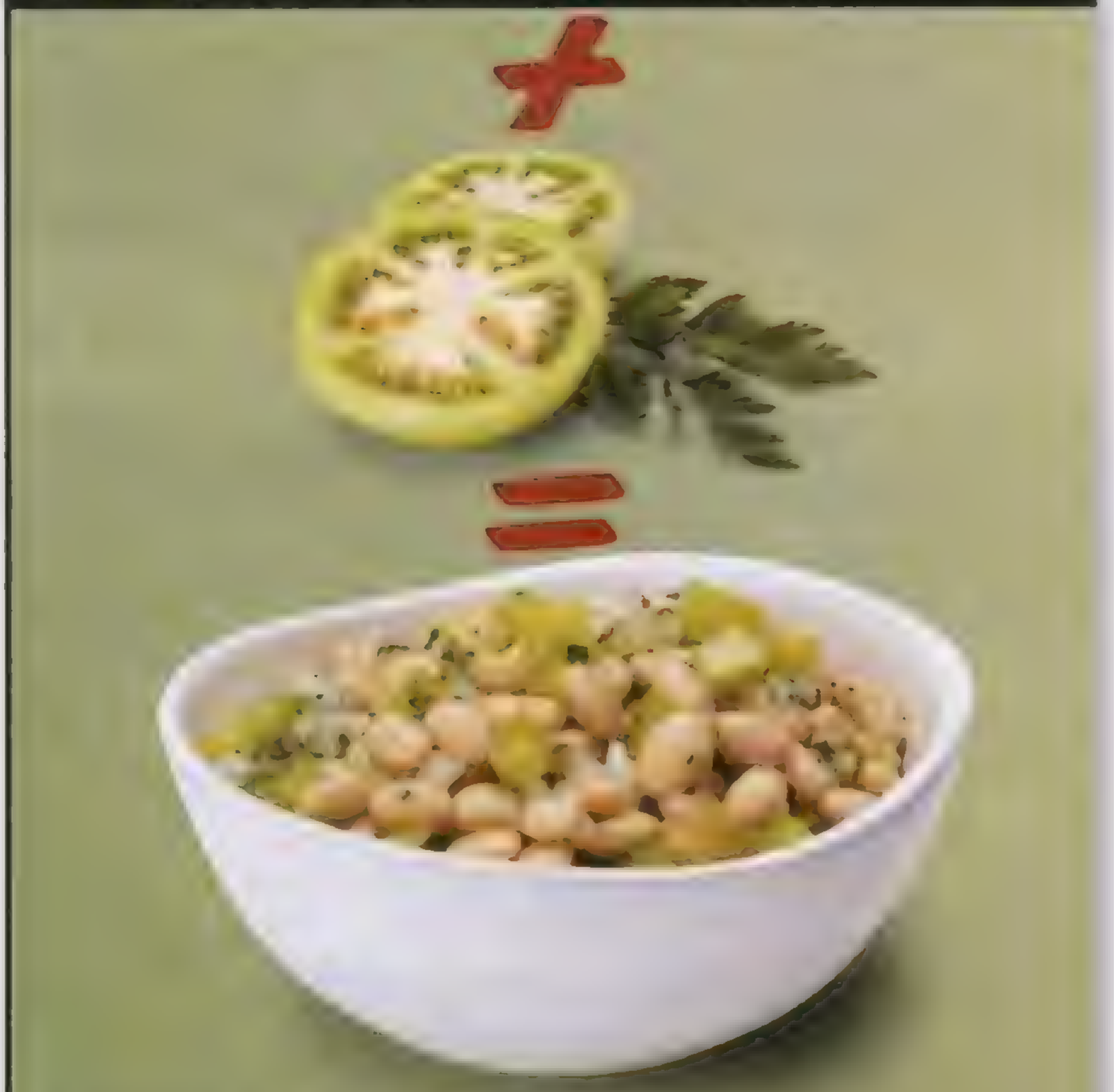
TORTA DE LEGUMES

Siga as instruções de preparo da **massa pronta**, acrescentando a receita 1/2 **queijo minas** picado na hora de bater para deixá-la mais firme. Misture à massa a lata de **seleta de legumes** e finalize a preparação, de acordo com as instruções de preparo.

PLANO 4: FEIJÃO BRANCO

ACERTE NA ESCOLHA

Há marcas que fazem a conserva do feijão em água e outras em salmoura. Opte pela primeira versão, que, apesar de apresentar quantidade igual de sódio (90 miligramas), tem menos calorias (30 contra 126). Mas não abra mão desse alimento, que é uma boa fonte de ferro e fibras, que ajudam na redução do colesterol.



SALADA DE FEIJÃO BRANCO

Numa tigela, misture o **feijão branco**, 2 colheres (sopa) de **salsinha** picada, 2 **tomates** picados, 1 **cebola** ralada, 1 dente de **alho** amassado, **vinagre**, **óleo de canola** e tempere a gosto. Deixe na geladeira por meia hora antes de servir e sirva com carne grelhada.

RECEITAS

PLANO 1B: ATUM

COM ALCAPARRAS, TOMATE-CEREJA E RÚCULA

Coloque o **atum** em um refratário, cobrindo-o com os **tomates** e o **alho** picado. Regue com **azeite** e coloque as **alcaparras** e a **rúcula**. Cubra com papel-alumínio e leve ao forno preaquecido por 35 minutos.

PLANO 2B: CARNE FATIADA

LAGARTO COM FUNDO DE ALCACHOFRA

Disponha a **carne** em um refratário pequeno e coloque os **fundos de alcachofra** sobre cada fatia. Polvilhe **parmesão** ralado e cubra com papel-alumínio. Leve ao forno por 15 minutos e sirva com salada ou arroz.

PLANO 3B: SELETA DE LEGUMES

SELETA COM OVO POCHÉ E TOFU

Refogue ½ **cebola** com a **seleta de legumes** até ficarem macios. Quebre os **ovos** e coloque-os sobre a mistura. Tampe a frigideira e cozinhe até as claras ficarem firmes. Empane pedaços de **tofu** com fubá. Aqueça até dourarem e sirva.

PLANO 4B: FEIJÃO BRANCO

BRUSCHETTAS DE FEIJÃO BRANCO E PRESUNTO DE PARMA

Misture o **feijão branco** com **cebola** picada, **suco de limão** e **azeite**, amassando os grãos. Toste as fatias de **pão**, coloque sobre elas a mistura do feijão e cubra cada uma com 2 fatias de **presunto de Parma**. Salpique com **cebolinha** e sirva.

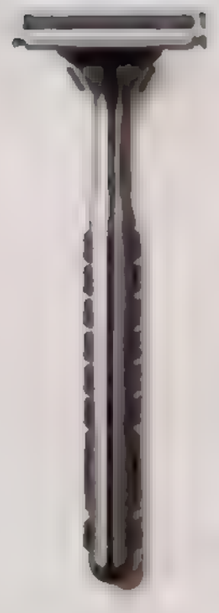
Acesse nosso site e veja sugestões de receitas com latas de tomate e fundo de alcachofra.

www.MensHealth.com.br

Acesse wap.playboy.com.br
e confira fotos inéditas.

EDITORA Abril

Façam suas apostas.



( )

( )

( )

Banca de Revista

Cláudia Ohana está de volta. Na edição de novembro.

PLAYBOY

Gabi Comis

Calça Rock'n'Roller
169 REAIS

Calça Pala Pala
169 REAIS

Chinelo Richards
169 REAIS

Vestido Cantão
Sandálias Cristófoli

AS 9 NOVAS REGRAS DO ESTILO

Você sabe que terno preto combina com sapato preto. Que o cinto deve ser da cor do sapato. Que... Ok, não vamos repetir tudo o que você sabe sobre estilo. Nestas 20 páginas que preparamos para você, vamos dar as orientações mais recentes do universo da moda para você montar o seu visual para este verão. Como você quiser e da maneira que achar mais eficiente para ganhar a gatinha, o cargo ou muitas horas de relaxamento. Para chegar aos 103 produtos e às dezenas de dicas, buscamos informações nas fontes mais variadas, de especialistas de moda a consultores de carreira. Consultamos 251 leitoras da revista *Nova* para identificar qual o visual masculino mais sedutor e 423 leitores da *Men's Health* para entender seus pontos fracos na construção de um look vencedor. O resultado está aqui. Quente, relevante. Sirva-se. Bom sucesso.

TERNO
pág. 118

CAMISAS
pág. 124

BERMUDAS
pág. 126

CAMISETAS
pág. 128

MODA PRAIA
pág. 130

ÓCULOS
pág. 136

RELÓGIO
pág. 138

LINHO
pág. 140

O cinza é o novo preto

Convidamos o ator Rodrigo Veronese para inspirar você a tirar o máximo da formalidade

Por **Gabi Comis** Produção de **Sator Endo**
Fotos **Ivan Berger**

Primeiro passo: invista em ternos cinza com dois botões, diminua o colarinho da camisa e afine gravatas e sapatos. Você pode escolher entre as variações do cinza que vão do mais claro ao chumbo, e optar por um modelo liso, xadrez Príncipe de Gales ou risca-de-giz. A modelagem é certa no corpo, não justa. Segundo passo: para completar a produção, as camisas brancas estão em alta, assim como colarinhos e punhos brancos. Finalize com acessórios mais clássicos, como colete, abotoaduras e lenços, eles emprestam maturidade para a roupa.

Costume Z Zegna *3 580 REAIS*

Camisa VR Menswear *139 REAIS*

Gravata André Lima *265 REAIS*

Cinto Fasolo *62 REAIS*

Sapatos Ricardo Almeida *605 REAIS*

- **Costume Daslu Homem** *1 280 REAIS*
- **Camisa André Lima** *550 REAIS*
- **Gravata Camargo Alfaiataria** *299 REAIS*
- **Sapatos Dom Shoes** *179 REAIS*

O CARA *MH*:

RODRIGO VERONESE

Assim que chega ao estúdio, toda a equipe imagina que este ator global paulistano de 38 anos é carioca. Com uma ginga descolada, vestindo camiseta e bermuda, estampa um grande sorriso no rosto. "Acho que a roupa deve ser confortável, é importante sentir-se bem nela". Rodrigo também não mede esforços quando se trata de cuidar do corpo. "Como de tudo, adoro picanha, mas equilíbrio é fundamental", diz. Sempre ligado em esportes, pedala há 20 anos pelas ruas de São Paulo e surfa quando sobra tempo no fim de semana. Em férias, após o término da novela *Beleza Pura*, Rodrigo se prepara para ser pai e encarar um novo personagem numa próxima novela da TV Globo em 2009.

REGRA 1

UMA PEÇA BOA PODE ELEVAR O TODO

Um costume de boa qualidade confere elegância a uma produção não tão sofisticada. O acabamento, o tecido e o corte da roupa mostram que você é um cara que investe em estilo. E eles atraem tanta atenção que tiram o foco de acessórios mais baratos – se você decidir economizar na gravata e nos sapatos. Neste caso, ai vai uma: a maioria das camisas sociais é feita de algodão, portanto é difícil ver a diferença sob o paletó. Escolha um modelo básico, com corte classico e tecido de trama discreta.

REGRA 2

ACESSÓRIOS PODEM TURBINAR UM VISUAL

- Use abotoaduras de prata ou prendedor de gravatas de 2 a 5 centímetros acima do primeiro botão do paletó. Se a gravata for uma relíquia de família ou seu último investimento, não use prendedores dentados, que vão deixar marca.
- Você pode se inspirar em caras estilosos. O ideal é procurar alguém que tenha o físico similar ao seu e, se não der para comprar os mesmos acessórios, inspirar-se no estilo dele. Desde que ele não seja um ídolo do hip hop...
- Não banque o formal se você faz o tipo moderno e antenado. Rejuvenesça o visual com um óculos de armação de acetato ou mesmo um relógio mais esportivo (veja pag. 138).

- Costume VR Menswear — 790 REAIS
- Camisa Dudalina — 190 REAIS
- Gravata VR Menswear — 139 REAIS
- Sapatos Donadelli — 269 REAIS

"BEM-ESTAR É VOCÊ SE SENTIR BEM, ESTAR CONFORTÁVEL, SEM DOR, SEM PÊLO ENCRAVADO",

Rodrigo Veronese

REGRA 3

SEJA UM CARA PRECISO

Pequenos ajustes no conjunto, pequenos cuidados com as peças e combinações na medida levam você a um grande visual. Veja:

- A barra da calça fica no meio do cadarço dos sapatos, o paletó fica logo abaixo da bunda, a manga da camisa não ultrapassa dois centímetros fora da manga do paletó, a gravata só cobre metade da fivela do cinto.
- Cuide de objetos de qualidade. Sapatos, por exemplo. Engraxe seus pares a cada três vezes que usá-los e, quando eles estiverem em repouso, coloque um taco de cedro em seu interior.
- Passe uma escova de dentes velha nos cantos entre a sola e o corpo do sapato para eliminar pequenas sujeiras.

Costume Daslu Homem *4 380 REAIS*

Camisa Alfaiataria Paramount *229 REAIS*

Gravata Daslu Homem *148 REAIS*

Sapatos Cospirato *525 REAIS*

Óculos Yves Saint Laurent *950 REAIS*

Terno Vila Romana
820 REAIS

Camisa Dudalina
190 REAIS

Gravata Daslu Homem
148 REAIS

Sapatos Dom Shoes
169 REAIS

REGRA 4

OS DETALHES NÃO SÃO DETALHES

- **GRAVATA COM COVINHA** Para fazer um nó perfeito, coloque o dedo indicador dentro do nó da gravata enquanto o dedão e o dedo médio pressionam levemente as extremidades. Daí é só puxar.
- **MEIAS** Combine o estilo da meia com o sapato que você usa: meias finas servem apenas para ternos, as de tecido médio são para looks mais casuais, as grossas vão bem com tênis. As meias soquete, mais curtas, vão bem com tênis e bermuda ou calça jeans e um mocassim.

ONDE ENCONTRAR: ALFAIATARIA PARAMOUNT (11) 5181-6402 | **ANDRÉ LIMA** (11) 3849-3444 | **CAMARGO ALFAIATARIA** (11) 3073-1404 | **COSPIRATO** (51) 3561-7777 | **DASLU HOMEM** (11) 3841-4000 | **DOM SHOES** (11) 2643-4331 | **DONADELLI** (11) 3083-7878 | **DUDALINA** 0800-7019194 | **FASOLO** (54) 3255-2500 | **RICARDO ALMEIDA** (11) 3887-4114 | **VILA ROMANA** (11) 3288-8088 | **VR MENSWEAR** (11) 3081-2919 | **YVES SAINT LAURENT** 0800-7012097 | **Z ZEGNA** (11) 3062-1881

Atrás das grades

O xadrez quadriculado de algodão empresta frescor e sofisticação ao fim de semana

Por **Gabi Comis** Fotos **Ivan Berger**

Para o fim de ano a camisa xadrez passa longe do estilo pesado dos grunges, lenhadores e vaqueiros. Chamado de Gingham, a padronagem do verão vem em tecido leve com apenas uma cor combinada ao branco. Surgiu na França (em Guingamp), correu o mundo e ganhou em alguns modelos dois botões no colarinho, para o delírio dos americanos. Por aqui, chega em versões charmosas com detalhes nos punhos, mangas e ombros. A dica é evitar a combinação vermelha e branca, pode parecer toalha de piquenique.

Camisa 284
128 REAIS

Bermuda Mandi
246 REAIS

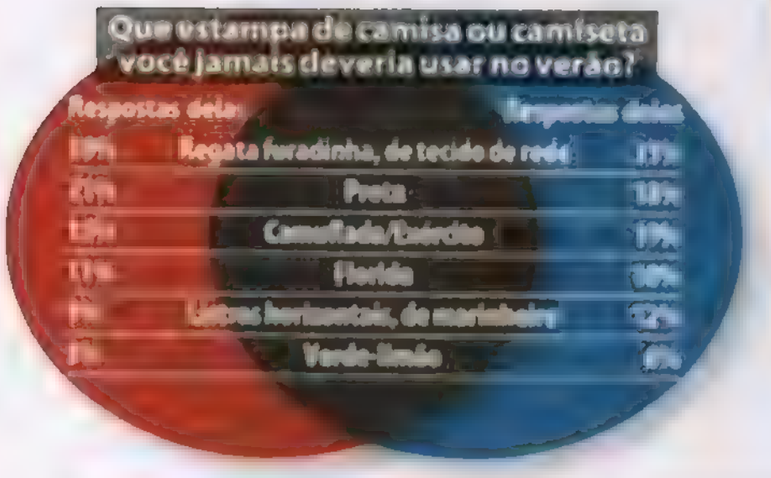
Chinelos VR Menswear
159 REAIS

Camisa Vila Romana
100 REAIS

Jeans Diesel
1 112 REAIS

Cinto Calvin Klein Jeans
139 REAIS

Chinelos W.Map
99 REAIS



Camisa Zoomp
169 REAIS

Bermuda Everlast
319 REAIS

Chinelos Richards
169 REAIS

Camisa Iódice
390 REAIS

Jeans Forum
250 REAIS

Chinelos VR Menswear
159 REAIS

ARREGACE AS MANGAS

Esta dobra do punho italiana dá charme e descontração

Leve o punho da camisa em direção ao ombro. Pare quando o punho todo passar o cotovelo.

Dobre novamente a manga, sem cobrir totalmente o punho. A idéia é deixar um pouco do punho para fora.

Coloque para baixo a ponta que sobrou do punho. Para finalizar, puxe a dobra toda levemente para cima.

ONDE ENCONTRAR: 284 (11) 3841-4000 | **CALVIN KLEIN JEANS** (11) 3817-5704 | **DIESEL** (11) 3082-4937 | **EVERLAST** (11) 3045-5978 | **FORUM** (11) 3085-6269 | **IÓDICE** (11) 3085-9310 | **MANDI** (11) 3032-9928 | **RICHARDS** (11) 3031-5298 | **VILA ROMANA** (11) 3288-8088 | **VR MENSWEAR** (11) 3081-2919 | **W.MAP** (21) 2523-0154 | **ZOOMP** (11) 3064-1556

Nade de braçada!

Seja qual for seu estilo na areia, você vai estar bem na foto

Por **Gabi Comis** Fotos **Jair Magri**

Blue Man
98 REAIS

Pala Pala
129 REAIS

Billabong
150 REAIS

SHORTS 70'S

Os shorts de praia chegaram para substituir a bermuda. São ideais para quem gosta de praticar esportes na areia. Se for magro demais, abuse das estampas, para dar uma encorpada. Mas se houver alguma coisa fora do lugar, prefira os lisos e escuros.

SHORTS COM ELÁSTICO

Parecem coisa de gringo, mas cada vez mais estão presentes na costa brasileira. A dica é escolher um número maior, para que o elástico não marque a cintura ou deixe um pedaço de barriga sobrando para fora.

Bunny's
30 REAIS

Hering
35 REAIS

Vila Romana
90 REAIS

Vila Romana
120 REAIS

C&A
40 REAIS

Aramis Menswear
159 REAIS

BOARD SHORTS

São os favoritos dos surfistas. Secam rapidamente e aderem bem ao corpo. Prefira estes modelos se for alto – eles encurtam as pernas. Se for baixo, pense duas vezes antes de usá-los. E não se esqueça de caprichar no filtro solar

SUNGA

Não vire a cara para ela. É a segunda peça que mais chama a atenção das mulheres na praia (depois dos óculos). Sunga branca está liberada apenas para quem tem pele escura e para os fortões

Mandi
89 REAIS

Vide Bula
108 REAIS

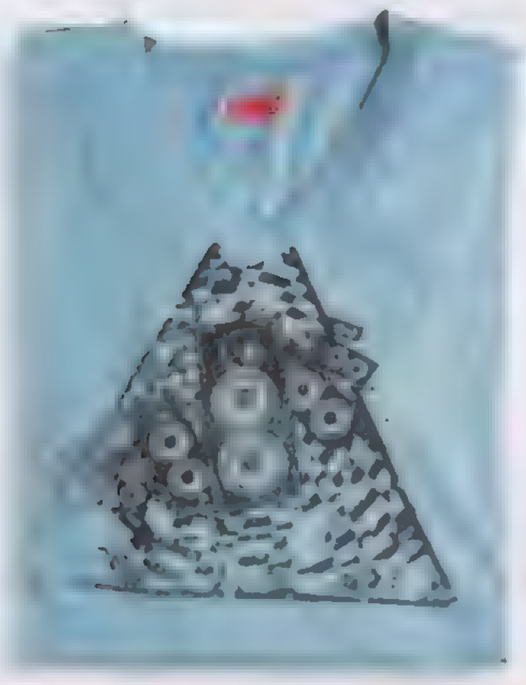
37% das leitoras da *Nova* acreditam que você vai queimar totalmente seu filme se usar uma sunga pequena. **22%** acham que um correntão é mais eficiente para se auto-rebotar. **Bonê** com marca de empresa e **papete de plástico** completam a lista

ONDE ENCONTRAR: ARAMIS MENSWEAR (11) 3611-5141 | **BILLABONG** (11) 3618 8616 | **BLUE MAN** (11) 3085 0476 | **BUNNY'S** (11) 4193-4454 | **C&A** (11) 2131 0004 | **HERING** 0800 473114 | **MANDI** (11) 3032-9928 | **PALA PALA** (11) 3082-6378 | **VIDE BULA** (11) 3086-4202 | **VILA ROMANA** (11) 3288 8088

O velho de novo...

Encare o verão com estampas vintage. Para ficarem com cara de usadas, as camisetas passam por várias lavagens, ficam macias e mais leves

Por **Gabi Comis** Fotos **Jair Magri**



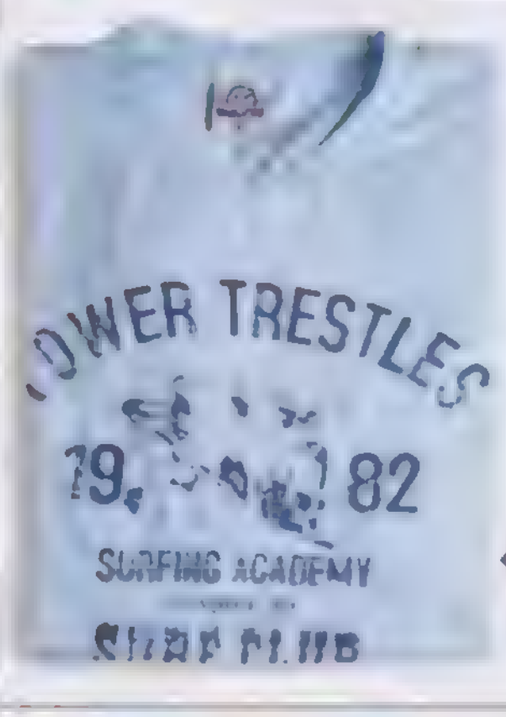
Levi's
89 REAIS

Sergio K.
120 REAIS

Pala Pala
109 REAIS

Calvin Klein Jeans
79 REAIS

Rip Curl
50 REAIS



Rockstter
79 REAIS

Lei Básica
198 REAIS

AuslÄnder
79 REAIS

Hering
40 REAIS

ONDE ENCONTRAR: AUSLÄNDER (21) 2512-8459 | **CALVIN KLEIN JEANS** (11) 3817-5704 | **HERING** 0800 473114 | **LEI BÁSICA** (11) 3062-8347 | **LEVI'S** (11) 5181-8824 | **PALA PALA** (11) 3082-6378 | **RIP CURL** (11) 3063 5103 | **ROCKSTTER** (11) 3088 5296 | **SERGIO K** (11) 3083-1789

Bom de praia

O sol não deve ser o único destaque deste verão. Com esses itens você também será

Gabi Corsi
Rogério Albuquerque

Você suou a camisa para chapar a barriga e encarar o calorzão numa boa (*se não conseguiu ainda, veja nosso plano na pág. 68*). Agora, chegou a hora de vestir a roupa de banho, se jogar na praia, tomar uma cerveja gelada e curtir sem preocupação. A roupa deve ser leve e confortável e valorizar tudo aquilo que você tem. A peça ideal para o seu corpo? Não há uma, mas várias. Siga nossas dicas e destaque-se!

Bermuda Mandi
129 REAIS

Biquini Gaúcha
Pulseira B&S

REGRA 5

A SUNGA É OBRIGATÓRIA

Seja qual for seu estilo, a partir do momento em que você coloca os pés na areia a cueca é peça proibida. Você pode usar bermuda de surf, shorts e até roupas de neoprene, mas o que separa o cara lá de baixo da roupa de banho deve proteger você da areia também. Além do mais, sair do mar com o elástico da cueca molhado aparecendo afasta qualquer mulher

Sunga Blue Man
98 REAIS

Biquíni Água de Coco

Bermuda Bill
113 REAIS

Camiseta Rockstter
86 REAIS

Bermuda Vila Romana

Top Vide Bula
Short Levi's

REGRA 6

UMA PEÇA PODE MUDAR O SEU CORPO

O segredo é saber qual roupa valoriza seu tipo físico. Margarida Borges, estilista da Mandi, dá as dicas para você se dar bem na praia: 1) Altos: camisas de manga longa dobrada e bermudas cargo. 2) Baixos: peças lisas ou com listras verticais para alongar. 3) Magros: bermudas cargo cheia de bolsos e camisetas listradas na horizontal dão uma encorpada. 4) Barrigudos: camisetas polo escuras com estampas ou aplicações no peito para tirar a atenção da barriga. 5) Gordinhos: cores sobrias são ótimas com bermudas jeans ou de sarja.

STOP WORK! STOP WAR!

Bata Limite
139 REAIS
Bermuda Iódice
Sandálias W.M...

Camiseta Ride
Bermuda Calvin
Chinelos Ipanema

Camiseta 284
Bermuda Everlast
Chinelos Havaianas

Macacão Água de Coco
Sandálias Cristófoli

ONDE ENCONTRAR: 284 (11) 3841-4000 | **ÁGUA DE COCO** (11) 3061-3367 | **B&S** (31) 3378-8637 | **BILL** (27) 2102-7450 | **BLUE MAN** (11) 3085 0476 | **C&A** (11) 2131-0004 | **CALVIN KLEIN JEANS** (11) 3817 5704 | **CANOA RESORT HOTEL MARINA** (12) 3867 1313 | **CNS** (11) 3021 7703 | **CRISTÓFOLI** (51) 3594-7066 | **EVERLAST** (11) 3045 5978 | **FORGUY** (11) 3084-1500 | **GAÚCHA** (21) 2247-1546 | **HAVAIANAS** 0800 7070566 | **IÓDICE** (11) 3085 9310 | **IPANEMA** 0800-9798898 | **LEVI'S** (11) 5181 8824 | **LIMITS** (21) 3875-5955 | **MANDI** (11) 3032-9928 | **MELISSA** (11) 3083-3612 | **RICHARDS** (11) 3031 5298 | **ROCKSTTER** (11) 3088 5296 | **TRITON** (11) 3085-9089 | **VIDE BULA** (11) 3086-4202 | **VILA ROMANA** (11) 3288 8088 | **VR MENSWEAR** (11) 3081 2919 | **W.MAP** (21) 2523 0154

As leitoras da *Nova* elegeram as três piores coisas que você pode fazer na areia: 1) Ter fedor no sovaco (20%). 2) Enterrar lata de cerveja e bituca de cigarro (17%). 3) Fumar maconha (14%). Outras ações imperdoáveis? Levar cachorro e falar alto.

Camiseta Triton
79 REAIS

Bermuda e cinto Richards
290 REAIS

Blusa Calvin Klein Jeans
Short Everlast

REGRA 7

SEJA CASUAL, NÃO DESLEIXADO

Vestir-se de maneira simples e despojada não significa virar um mulambento. Por mais que a moda hoje permita looks casuais pincelados por algo bem esportivo, você precisa pensar em como o look "casa" com o local, a situação, o contexto em que você se encontra. E lembre o que diz Sarah Whittaker, consultora de imagem americana. "Para algumas de nós, mulheres, o sapato é um item sexual." Isso não quer dizer que você deva abolir tênis do seu guarda-roupa. Alias, dê um upgrade no visual ao usá-los: 1) Tênis com detalhe em couro escuro caem bem no ambiente de trabalho. 2) Tênis todo de couro branco vai bem na balada.

Viajante do tempo

Olhe para o futuro pela sombra do passado

Gabi Comis
Jair Magri

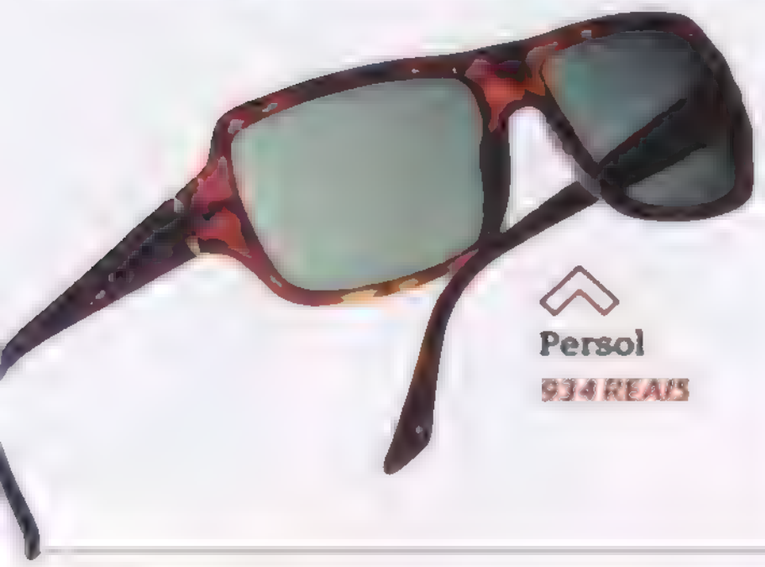
Volta e meia, o clássico modelo Wayfarer, da Ray-Ban, retorna para ditar a regra entre os óculos. O estilo quadrado, com linhas superiores levemente inclinadas, inspirou outros fabricantes a lançarem seus modelos retrô – não apenas em preto e tartaruga, mas até transparentes. Versátil e resistente, dá para guardá-lo até o próximo revival. Ele sempre volta...

EM HOLLYWOOD...

O modelo Ray-Ban Wayfarer conquistou estrelas do cinema desde seu lançamento em 1952. *Os Irmãos Cara-de-Pau* (*ao lado*) abusaram da peça em 1980. Tom Cruise teve um em *Negócio Arriscado*, de 1983. Jack Nicholson não larga o seu até hoje.

Ray-Ban
651 REAIS

Ventura
495 REAIS



Persol
934 REAIS

Tom Ford
1 411 REAIS

Gucci
1 588 REAIS

Ermenegildo Zegna
796 REAIS

Oakley
360 REAIS

Versace
1 127 REAIS

ONDE ENCONTRAR: ERMENEGILDO ZEGNA (11) 3837-9133 | **GUCCI** 0800-7012097 | **OAKLEY** (11) 4003-7822 | **PERSOL, RAY-BAN E VERSACE** 0800-7027999 | **TOM FORD** 0800-7715557 | **VENTURA** (11) 3083-7090

REGRA 8

ÓCULOS ESCUROS DEVEM SER FUNCIONAIS

• Lentes de qualidade não sao suficientes para garantir proteçáo aos seus olhos. Uma boa armação faz a diferença. Os modelos mais largos bloqueiam a luz que incide de maneira obliqua e protegem a pele que fica ao redor dos olhos, que também pode ser danificada pelo sol.

• Uma fresta de 6 milimetros entre a lente e sua testa já deixa que 45% dos raios ultravioleta atinjam os olhos, diz um estudo americano. Óculos devem firmar no nariz.

• Faz esportes? Lente e armação devem ser resistentes a impactos e proteger contra raios UV.

• A radiação vem de todos os lados. Se você estiver fazendo uma trilha sob sol a pino, oculos com proteção UV, lentes polarizadas (que reduzem o brilho refletido) e boné formam o kit ideal. E, claro, nao se esqueça do protetor solar ao redor dos olhos.

Hora dos clássicos

Repaginados com uma pegada pop, eles levantam seu visual

Por **Gabi Comis** Fotos **Jair Magri**

Um relógio faz mais do que simplesmente manter seu dia sob controle. Um modelo de boa qualidade é uma maneira de auto-expressão. Ele transmite seu gosto e é parte de seu estilo de vida. A novidade é o retorno dos clássicos, agora com detalhes em cores vibrantes, pulseiras em novos materiais e números em fontes novas. Escolha o seu e garanta também o controle do seu atraso...

Bello&Preciso de Milão, na Nóia Carolina
2 450 REAIS

Diesel
838 REAIS

Hugo Boss, na Vivara
1 225 REAIS

Mido
3 780 REAIS

Guess
500 REAIS

Condor
110 REAIS

Montblanc
13 765 REAIS

Emporio Armani
1 648 REAIS

ONDE ENCONTRAR: NÓIA CAROLINA (11) 3552-5518 | **CONDOR** 0800 0554898 | **DIESEL** 0800-7701212 | **EMPORIO ARMANI** 0800 7701212 | **GUESS** (31) 3516-7699 | **VIVARA** 0800-7744999 | **MIDO** (11) 3746-2899 | **MONTBLANC** (11) 3068-8811

Mantenha-se alinhado

O linho ganha cortes modernos e traz leveza para o verão

Por **Gabi Comis** Fotos **Jair Magri**

Antiquíssimo, este tecido nobre feito de fibra natural é um dos favoritos da estação. Antialergico e bactericida, agrega conforto e durabilidade – ele não encolhe nem esgarça. As peças podem ser 100% linho ou mistas com outras fibras, fique atento à etiqueta. É facilmente lavável, seca rapido e se você quiser manter um pouco amassado fica ótimo! Quer mais algum motivo?

Blazer Rockstter
412 REAIS

Calça Pala Pala
336 REAIS

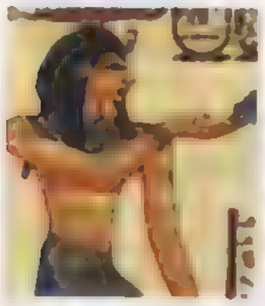
Camisa Borelli
189 REAIS

Camisa VR Menswear
189 REAIS

Bermuda Rockstter
194 REAIS

ONDE ENCONTRAR: BORELLI (21) 3209-2170 | **PALA PALA** (11) 3082-6378 | **ROCKSTTER** (11) 3088-5296 | **VR MENSWEAR** (11) 3081-2919

O LINHO NO TEMPO



6000 a.C. Achados arqueológicos no Antigo Egito mostram que o tecido nobre era utilizado por faraós.

33 d.C. O Santo Sudario é a peça de linho mais importante da história. O pano que supostamente cobriu Cristo era de linho puro.

1660 Luis XIV incentiva a abertura dos primeiros ateliês pré-industriais na França e encoraja a exportação.

1824 No século 19, chegou aqui com os imigrantes. A partir de 1980 tornou-se fundamental para a moda.

Ar-condicionado

Mais frescas, as fragrâncias de verão trazem leveza à sua imagem. Aproveite para voar: as mulheres adoram um cara para cima!

Rachel Campello

Bold Gap, Gap
(100 ml) *84 REAIS*

Blu Mediterraneo,
Acqua di Parma
(120 ml) *317 REAIS*

Eternity Summer,
Calvin Klein
(100 ml) *278 REAIS*

REGRA 9

MODERAÇÃO GARANTE A SEDUÇÃO

Ao aplicar perfumes, aposte na moderaçao. Uma pesquisa da Universidade de Indiana (EUA) mostrou que uma unica borrifada em voce ja é suficiente para aumentar o fluxo sanguineo nos genitais de uma mulher. Não mergulhe no frasco, o efeito pode ser negativo. Depois da visao, o olfato e o sentido mais desenvolvido nos seres humanos. Portanto, se alguém consegue sentir seu perfume a 50 centimetros de distáncia, diminua a quantidade na proxima vez.

3 DICAS PARA FICAR CHEIROSO NA MEDIDA

Seja natural. o cheiro do ho mem é o fator físico que mais influencia a atração sexual em uma mulher. O curioso é que elas não vêem muita di ferença entre o cheiro do seu corpo e o do frasco. Ou se ja, elas simplesmente gostam ou não independentemente da origem do odor. Experi mente borrifar no peito antes de se vestir, para a fragrân cia se misturar a seu cheiro

Apague cheiros antigos: a memória olfativa é um dos bancos de dados mais pode rosos que existem. Dissociar um cheiro de uma pessoa ou situação é praticamente im possivel. Se sua namorada adora um perfume, cuidado! É melhor você escolher ou tro (como os sugeridos aqui), assim, ela não pensa no ex ao cheirar seu pescoço

Faça sua história: uma fra grância ganha – ou perde status quando é associa da a um evento ou a uma ex periência. Deixe sua marca criando novas associações Sugestao: sempre que com prar um perfume, planeje al go diferente

Slate Homme, Banana Republic (100 ml) *189 REAIS*

Pi Neo, Givenchy (100 ml) *306 REAIS*

Aqva pour homme Marine, Bulgari (50 ml) *169 REAIS*

ONDE ENCONTRAR: ACQUA DI PARMA E GIVENCHY 0800-170506 | **BANANA REPUBLIC, BULGARI E GAP** (11) 5504-6610 | **CALVIN KLEIN** 0800-7725500

COMO CURTIR UMA MULHER COMO ELA

Aceite que ela não tenha ciume

"Não sou ciumenta e isso já me causou problemas, porque o cara acha que você não se importa com ele. Acredito que ciúme na medida é saudável."

Deixe-a tomar a iniciativa

"Nunca tomei, mas tomaria se precisasse. De uma forma muito sutil, claro."

Calibre seus pontos fortes

"O que mais me seduz num homem é gentileza, olhar nos olhos, educação, amor pelo que faz e senso de humor."

"Mulher de TPM é igual a cruzamento de trem. Você tem que parar, olhar e escutar."

Ana Paula

Charme, beleza natural, inteligência... Ela tem muito a dizer sobre como um homem deve agir diante de uma grande mulher

Por **Fernanda Allegretti** Foto **Robert Schwenck**

Impossível tirar os olhos da tela da televisão quando ela entra em cena. Em cena, não, na arena, mas seu carisma se equivale ao de uma grande estrela. Se você acompanhou as últimas Olimpíadas, sabe bem do que estamos falando. Deve ter acordado de madrugada para conferir a boa forma e o talento de Ana Paula Connelly, nos jogos de vôlei de praia. Aos 36 anos, a morena acumula títulos importantes na areia e na quadra – medalha de bronze nas Olimpíadas de Atlanta, tricampeã do Grand Prix, bicampeã mundial de vôlei de praia e muitos outros – e tem quatro Olimpíadas no currículo. O segredo para subir tantas vezes no pódio: "Foco, determinação e disciplina". Muito segura? Espere para ler o resto.

Ana Paula começou a praticar voleibol aos 11 anos, em Lavras (MG), sua cidade natal. Aos 16, mudou-se para Belo Horizonte e passou a jogar pelo Minas Tênis Clube. Três anos depois, em 1991, já estava na seleção brasileira de vôlei de quadra. Há nove anos, no entanto, trocou as quadras pela areia. "Estava cansada da rotina estressante – viagens, contusões e pouco tempo para a família." Mulher de foco é isso. "Na praia, os treinos também são pesados, mas tenho liberdade para fazer meus horários e, assim, ficar mais com meu filho de 7 anos."

Corpo e cabeça

Seu corpo não é esse espetáculo por acaso (ei, você que tem uma mulher ou namorada com a idade dela, fique ligado). Além do treino diário nas praias do Rio, Ana Paula frequenta academia e aulas de ioga. Quando fica de bobeira, ela aproveita para paparicar o filho e viajar para Petrópolis. "Não sou de badalar muito", diz. "Às 22h já estou na cama, pois acordo cedo." Já falamos em determinação?

Ana é vaidosa. Mas não é obsessiva. "Não faria nenhuma cirurgia plástica", garante. "Muitos meios de comunicação vendem, sem responsabilidade, essa busca incessante por um padrão estético fictício." Sábia, como toda mulher deveria ser. Garota *MH* com MH maiúsculo. "Cuido da cabeça e do corpo. Quando você fica bem consigo mesma, isso se reflete na sua vida e na relação com os outros." Ace, Ana Paula!

Maturidade

Ana Paula foi casada por quase oito anos com o técnico Marcos Miranda, pai de Gabriel. São amigos e se falam todos os dias. "Ele ainda faz parte da minha vida, mesmo em assuntos não relacionados a nosso filho", diz. "Sim, rapazes, eu acredito em amizade entre homens e mulheres."

E o que ela nos conta sobre relacionamento? Provavelmente como você, ela não é adepta das famosas DRs (discussões de relacionamento). "Não gosto mesmo, mas confesso que, em algumas situações, são essenciais". Se sua garota insiste nas DRs, Ana Paula tem a solução: "Quando isso acontece, chamo para o papo com algo do tipo: 'Vamos sair para tomar um chope e colocar a conversa em dia?'" Conte essa para sua parceira. Quem sabe as DRs não passam mais rápido?

E cabe traição naquela pauta da DR? Sim. "Não tolerava isso, mas, agora, sou mais madura e abriria espaço para entendimento mutuo se gostasse muito da pessoa e vice-versa." Bem, para fazer um relacionamento funcionar, ela deve ter uma fórmula. "Relacionamento sustentado só por atração sexual ou admiração intelectual não dá certo", garante. "No entanto, acredito que ler os mesmos livros é uma boa técnica para tornar o relacionamento mais criativo." Para ela, conversar um com o outro é a melhor maneira de estreitar os laços e aumentar a cumplicidade. "Meus pais são casados há 37 anos e sempre dizem que companheiros devem gostar de dialogar, pois, na velhice, quando a paixão e o desejo diminuírem, um bom papo será o pilar da relação e a chave para enfrentar os desafios com serenidade." MH

O SEGREDO DA CAMPEÃ PARA NÃO DEIXAR O RELACIONAMENTO NAUFRAGAR

Mantenha a individualidade

"Ela é essencial para manter uma boa relação. Casal que faz tudo junto é um saco."

Aposte nas fantasias

"Quando a relação dá aquela esfriada, vale viajar, agendar um jantar num bom restaurante, colocar fetiches e fantasias em prática. Cada casal tem que descobrir o que funciona melhor."

10 razões para você ficar no deque

Neste verão, você só vai sujar o pé de areia se quiser. Mas para que mesmo?

Por **Wilson Weigl**

» No deque você também **não suja a lata de cerveja de areia**

» E **não queima o pé andando sem chinelo**

» Você **pode escolher o CD da trilha sonora** se for amigo do dono da barraca

» **Não precisa ficar desviando** de guarda-sol ou de vendedor ambulante

» **Não tem que ficar mudando suas tralhas de lugar** conforme a maré sobe. Nenhuma onda traiçoeira leva embora seus chinelos.

» Não precisa entrar no mar para tirar água do joelho, porque **o dono do bar deixa você usar o banheiro.**

» **Escapa ileso das boladas** de frescobol.

» **Tem direito a usar o chuveiro de água doce** que é reservado aos freqüeses da barraca

» **Não vai ficar rodando em volta do guarda-sol** e mudando a cadeira de lugar para ficar na sombra a medida que o sol cruza o céu

» As bebidas chegam mais rápido, porque **você já está ali na boca do bar**

Pague um, leve quatro ou cinco

Uma seleção de kits legais para você se encher de coisas sem encher o armário

Por Gustavo Simon

1 UM BRINDE À VITÓRIA

XADREZ PODE PARECER UM PORRE PARA ALGUNS, [illegible] *115 REAIS.*

2 MESTRE-CHURRASQUEIRO

PROVE PARA OS AMIGOS DO FUTEBOL [illegible] *89,90 REAIS.*

3 DOS PÉS À CABEÇA

VAI CORRER? ENTÃO SAIA 100% A CARATER. O running pack [illegible] *190 REAIS.*

4 DESMATE SEU ROSTO

ELAS GOSTAM MAIS QUANDO VOCÊ ESTÁ COM A FACHADA EM ORDEM. [illegible] *138,90 REAIS.*

5 TIRE DA MANGA

O RISCO DE O TEMPO VIRAR NA PRAIA É GRANDE. Este kit é a cartada final para acabar com o tédio da galera nos dias de chuva. Tem dois baralhos, fichas e dados. E, como ninguém é de ferro, acompanham também copos para bebida. ***81 REAIS***. www.bazarnoar.com.br

6 ACABOU A BATERIA?

NÃO PASSE MAIS POR ESSE PERRENGUE. Este aparelho da Conthey tem carga para repor a bateria arriada, luz de emergência e, de quebra, ar comprimido para dar gás num eventual pneu murcho. O kit ainda vem com uma parafusadeira (funciona ligada ao acendedor de cigarro ou à bateria) se o pneu precisar ser trocado. ***249 REAIS.*** www.shoptime.com.br

VOCÊ TRÊS EM UM

TER MAIS DE UMA UTILIDADE CONTA PONTOS NA SUA CARREIRA

>> SEJA CONTRATADO **A gestão moderna é baseada na alta produtividade de equipes reduzidas. Numa entrevista de emprego, procure provar a seu eventual futuro chefe que você consegue fazer mais do que o mínimo exigido para seu cargo. Você sai na frente dos concorrentes à vaga.**

>> SEJA PROMOVIDO **Mostre-se capaz de realizar diversas tarefas ao mesmo tempo – sem comprometer a qualidade delas, claro. Você vai demonstrar que pode assumir novas funções quando pintar uma promoção no setor. Versatilidade profissional hoje é questão de sobrevivência, não de escolha. "Mostrar-se adaptável e versátil é mais importante até do que o conhecimento técnico", explica o consultor de carreira e negociação Márcio Miranda, de São Paulo. No dia-a-dia, defina prioridades para conseguir dar conta de mais tarefas.**

>> SEJA ESPERTO **A longo prazo, abasteça o cérebro com todo tipo de informação (até livros e revistas que você não leria podem levantar algo importante, aplicável ao desempenho de sua função). "Mais informação significa melhor comunicação. E quem se comunica melhor tem mais jogo de cintura e se adapta mais rápido às mudanças", completa Miranda.**

7 DOMINGO NO PARQUE

QUER CONQUISTAR A GAROTA DURANTE AS FÉRIAS? Deixe de lado os xavecos de sempre e use a criatividade convidando-a para um piquenique. Vai ser tiro e queda! Este conjunto vem com uma manta de juta, dois copos e talheres. Bem, em qualquer eventualidade, arme o esquema no quintal de casa mesmo. ***530 REAIS***. www.helvetiahouse.com.br

8 EM REFORMA

VOCÊ PRECISA TER À MÃO EM CASA UM KIT COMPLETO DE FERRAMENTAS. Mas não precisa ocupar metade do armário com ele. Este lançamento da Skil é um conjunto básico acondicionado num compacto estojo de náilon: tem furadeira (que funciona com e sem impacto), dois alicates, chaves allen, estilete e várias miudezas. ***119,90 REAIS.*** www.skil.com.br **MH**

BOLETIM
SEXO

ELA VAI FAZER VOCÊ PAGAR Já torrou grana só porque havia uma bonitona por perto? Os homens são mais generosos quando estão rodeados de mulheres atraentes, confirma um estudo publicado no periódico *Evolutionary Psychology*. Utilizando um jogo que fazia os participantes ganharem dinheiro, pesquisadores britânicos descobriram que os homens doavam mais de seus prêmios para caridade quando eram observados por uma garota bonita do que quando estavam sozinhos ou perto de outros homens. Hipóteses: eles poderiam estar se exibindo para parceiras em potencial ou compensando eventuais desvantagens. Já os impulsos caridosos delas não mudaram independentemente de quem estava de olho.

SUPER-HOMEM Ser boa-pinta e bom de cama não faz de você um homem com H. De acordo com uma pesquisa publicada no periódico *Journal of Sexual Medicine*, caráter é mais importante do que atributos físicos e habilidades sexuais para definir a masculinidade. Os entrevistados eram de oito países, inclusive do Brasil. Por aqui, ser honrado foi citado por 41% dos homens. Ninguém mencionou "ser atraente" e apenas 1% disse que ter sucesso com as mulheres tem importância na masculinidade.

QUER VIVER QUANTO? A receita para uma vida mais longa não poderia ser melhor: arrume várias mulheres. De acordo com um estudo da Universidade de Sheffield (Reino Unido), homens vivem mais onde a poligamia é permitida. Uma das explicações possíveis é que, como continuam tendo filhos por muito tempo, eles cuidam mais da saúde – afinal, têm que bancar essa turma. Além disso, um monógamo viúvo não tem quem cuide dele. Infelizmente, ser casado com mais de uma mulher não é permitido no Brasil, mas você pode agradecer: imagine oito esposas com TPM...

SEJA UM PIADISTA
Vá em frente, ria de você. Homens que fazem piadas sobre eles mesmos são considerados sexy, relata um estudo da Universidade do Novo México (EUA), que pediu que um grupo de mulheres ouvisse os participantes em ação. "Usar o humor para mostrar um pouco de fraqueza torna você mais acessível para as mulheres", diz o co-autor do estudo Gil Greengross. Dica: como humor autodepreciativo ressalta seus defeitos, tente ser engraçado sem abalar sua confiança.

ELE X ELA

>> MELHOR IDADE
Mais infelizes na juventude, os homens se tornam mais alegres que as mulheres quando envelhecem, dizem pesquisadores da Universidade do Sul da Califórnia (EUA). É que a partir dos 48 anos eles se sentem mais realizados.
Vantagem: **homens.**

>> EM MUTE
Homens são 5,5 vezes mais propensos a ter perda auditiva do que mulheres, afirmam cientistas da Escola de Saúde Pública Johns Hopkins Bloomberg (EUA). A perda auditiva está ocorrendo cada vez mais cedo e os estudiosos vêem relação com o uso de aparelhos portáteis.
Vantagem: **mulheres.**

>> TAPA CASEIRO
Segundo a Unidade de Pesquisa em Álcool e Drogas da Unifesp, mulheres agridem mais em casa do que homens. Mas os homens batem quando estão sob o efeito do álcool. "O homem bebe mais e, portanto, está mais sujeito a ter a bebida como desencadeante de violência", diz Ronaldo Laranjeira, diretor da Unidade.
Vantagem: **nenhum.** MH

FATOS DA VIDA

70

Porcentagem de homens que não beijam na boca durante o sexo

FONTE: PESQUISA REALIZADA PELO AMBULATÓRIO DE SEXUALIDADE HUMANA DA CLÍNICA DELPHOS, NO RIO DE JANEIRO

O PODER DA BEBIDA

Depois de uma rodada de bebida, pesquisadores britânicos pediram a um grupo de pessoas que avaliasse rostos na tela de um computador. Resultado: os bêbados mostraram uma certa tendência a achar todo mundo mais atraente. Mais:

BOLETIM FITNESS

Não basta correr, tem que levantar peso

FORÇA = VELOCIDADE Perdendo o pique no final da corrida? Pesquisadores da A.T. Still University (EUA) descobriram que uma rotina variada de treino de força pode ajudar você a manter passadas largas durante toda a corrida. No estudo, corredores que realizaram treinos periodizados – isto é, com exercícios de diferentes intensidades – conseguiram manter uma passada consistente na corrida. Quem não fazia treino de força ou não seguia um programa periodizado via suas passadas encurtarem. "Agachamentos e avanços duas vezes por semana são eficazes para o corredor de fim de semana", sugere o co-autor do estudo Matthew R. Rhea. Comece com um treino a 75% do esforço máximo, passe para 95% nos três treinos seguintes e volte para 75%.

DÊ UNS MALHOS Outra boa nova para a série "benefícios do esporte": atividade física aeróbica regular pode prevenir e melhorar a disfunção erétil, diz estudo da Unicamp. A lógica é simples. Quem tem problemas de pressão alta, colesterol e diabetes e deficiência de óxido nítrico está mais predisposto a sofrer de DE; e exercícios combatem os sintomas. "O exercício moderado controla a formação de radicais livres pelo estresse oxidativo, aumentando os níveis de óxido nítrico", esclarece Mário Angelo Claudino, autor do estudo. Reserve 30 minutos, cinco vezes por semana, para o treino. Aviso: alta intensidade pode piorar a função erétil.

NÃO ENCANE, SEJA FORTE

Outra razão para relaxar: o estresse pode enfraquecer você. Em um estudo recente, pesquisadores da Universidade do Texas (EUA) descobriram que levantadores de peso que não estavam estressados mostraram ganhos de força superiores aos dos tensos de plantão no supino em banco horizontal e no agachamento. A teoria: "Pessoas estressadas tendem a seguir dietas pouco saudáveis e a dormir menos, o que afeta o desempenho nos treinos", diz John Bartholomew, co-autor do estudo.

MASSAGEM NELES

Quer ficar bem depois do treino? Agende uma massagem. Não, não é nada disso que você está pensando. Massagear os músculos depois do exercício ajuda na recuperação, afirma um estudo da Universidade do Estado de Ohio (EUA). Os pesquisadores compararam o tecido de animais que receberam 30 minutos de massagem com o de outros que não tiveram o benefício e concluíram que, além do dano muscular, o inchaço provocado pela atividade também diminuiu.

ALERTA GERAL

BRAÇOS FORTES

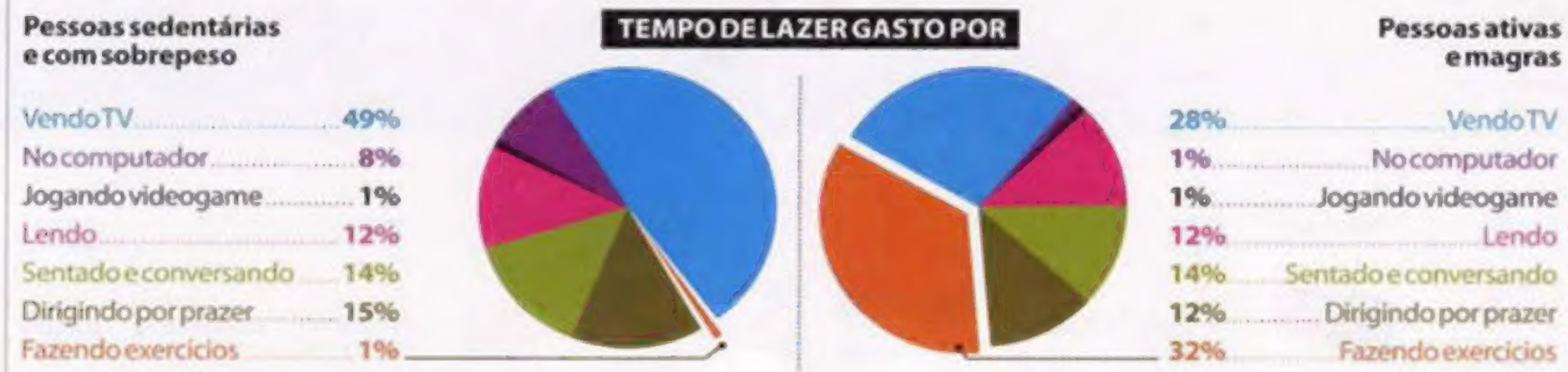
Se flexões de braço não fazem parte do seu programa para construir bíceps, saiba que deveriam. Pesquisadores da Universidade West Point (EUA) mediram a atividade muscular durante o exercício e descobriram que as flexões também trabalham com foco total no bíceps. "Quando você faz uma flexão, usa mais peso do que quando faz uma rosca", explica o autor do estudo, Bill Brechue.

TREINO CHICOTE

De acordo com um estudo da Universidade do Estado de Utah (EUA), o segredo para um abdominal fazer efeito é manter a musculatura contraída durante o movimento. Segundo o autor do estudo, Eadric Bressel, ter alguém para lembrá-lo disso faz mais efeito que alterar seu programa.

POR QUE LARGAR O CONTROLE REMOTO

Num estudo recente, cientistas australianos analisaram os hábitos de lazer de mais de 2 mil pessoas. A descoberta: os caras mais sedentários são os que têm mais sobrepeso e passam cerca de três horas por dia – quase 50% de seu tempo livre – na frente da TV. As pessoas mais ativas (e mais magras) ficam no sofá por apenas 56 minutos.



FATOS DA VIDA

47

Porcentagem de HDL (o bom colesterol) que os praticantes de natação apresentam a mais em relação aos sedentários

FONTE: ESTUDO BRASILEIRO PUBLICADO NO PERIÓDICO DIGITAL LECTURAS: EDUCACIÓN FÍSICA E DEPORTES

ILUSTRAÇÃO DE JASON MUNN

Tudo acabado e nada mais

... A não ser a grana da pensão e a divisão dos bens

HOMENS SENSÍVEIS

72% dos leitores da *MH* já choraram depois de uma separação

E NO FIM DAS CONTAS...

Perguntamos aos leitores: o que um rompimento mais lhe rendeu?

- **30%** Encheção de saco
- **27%** Paz de espírito
- **18%** Meses de telefonemas pedindo para voltar
- **10%** Um rombo na conta, por causa da pensão
- **8%** Cicatrizes (físicas)
- **7%** Livros e CDs

CARREIRA SOLO

Todo mundo lamentou quando estas bandas se separaram:
Beatles | Police | Guns n'Roses | Jackson 5 | The Smiths

E comemorou o fim destas:
Sandy & Junior | Spice Girls | 'NSync | RBD | Raimundos

> "Pensão é o nome que encontraram para batizar a retirada da carteira de um homem através dos seus genitais"
>
> **Robin Williams, ator**

ENGOLIR SAPO? NEM MORTO!

> Deu no jornal *The Post*, da Zâmbia: Andrew Nyoka quis se divorciar da mulher porque encontrou um sapo na caneca de chá que ela lhe serviu. O tribunal acatou seu motivo.

> Em 2001, uma dona-de-casa chinesa entrou com um pedido de divórcio baseado na fala de seu papagaio, que estaria repetindo uma suposta conversa telefônica do marido com a amante.

CHAME O RICARDÃO

NOVO

Quer dar um pé na bunda e não sabe como? Leve sua parceira ao Japão e contrate o serviço *wakaresaseya* das agências de detetives. Um don-juan bonitão seduz sua mulher e ajuda você a dar o flagrante. Fácil! Ou então o infiltrado convence-a a se separar de você para ficar com ele e depois desaparece. O trabalho sujo custa até 10 mil dólares por mês (quanto mais demorar, pior para você) e não inclui gastos com motéis e restaurantes.

SÓ AS EX SÃO FELIZES

Só as mulheres se deram bem nos cinco divórcios de celebridades mais caros de todos os tempos, segundo a revista *Forbes*.

5 Kevin Costner e Cindy Silva 80 milhões de dólares, pela vida toda passada ao lado do ator.

4 Harrison Ford e Melissa Mathison 85 milhões de dólares (incluindo direitos sobre as vendas dos filmes de Indiana Jones).

3 Steven Spielberg e Amy Irving 100 milhões de dólares. Ela conseguiu anular o acordo pré-nupcial alegando tê-lo assinado num guardanapo de papel.

2 Neil Diamond e Marcia Murphey 150 milhões de dólares (a metade da fortuna dele).

1 Michael e Juanita Jordan 150 milhões de dólares, computando a grana dos contratos do astro do basquete com a Nike.

Madonna quebra a tradição: ela vai abrir a bolsa para **Guy Ritchie** levar de **100 a 250 milhões de dólares.**

DIVÓRCIO É FESTA!

Faça como os americanos: comemore a separação com uma festança daquelas. Prepare bolo, faixas e balões e contrate strippers. Ah! Guarde a aliança num porta-jóias em forma de caixão com a inscrição "Tchau, amor!"

ADEUS, AMOR, EU VOU PARTIR

Para nossos leitores, a pior separação foi a:

De uma relação que tinha tudo para dar certo	47%
De um longo relacionamento	36%
Do cachorro da infância	10%
Dos pais, na hora de sair de casa	7%

NUNCA SENTE NO BANCO DOS RÉUS

SEPARAÇÃO NA JUSTIÇA? PREVINA-SE PARA NÃO SE DAR MAL

Siga as orientações do advogado Sandro Campos, do Instituto Brasileiro de Direito de Família, em Belo Horizonte.

> Estimule a independência da garota: se ela for financeiramente dependente, você vai ter que continuar a arcar com gastos dela depois.

> Abra suas contas: não banque o espertinho de esconder o grosso da grana. O juiz certamente vai pedir a quebra de sigilo fiscal.

> Caso ela resolva alegar abandono do lar, você pode devolver que a situação estava se encaminhando para um mal irreversível. O abandono é relativo.

Fontes: revistas *Forbes* e *Veja*, sites Guia dos Curiosos e MenHealth.com.br